GLAS-ANALYSE-WAAGE

PW 5644 FA





AEG
perfekt in form und funktion

Inhalt

Deutsch

English

Nederlands

Język polski

Français

Magyarul

Español

Українська

Italiano

Русский

المحتويات

3 Übersicht der Bedienelemente

Locatie van bedieningselementen • Situation des commandes • Ubicación de los controles
Posizione dei comandi • Location of Controls • Lokalizacja kontrolek • A Kezelőszervek Elhelyezkedése
Розташування органів керування • Расположение элементов • نظرة عامة على المكونات



Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • Дисплей • شاشة العرض



Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Gerät.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Gerätes die Bedienungsanleitung sehr sorgfältig durch und bewahren Sie diese inkl. Garantieschein, Kassenbon und nach Möglichkeit den Karton mit Innenverpackung gut auf. Falls Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie auch die Bedienungsanleitung mit.

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb nehmen.
- Halten Sie es vor Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit (auf keinen Fall in Flüssigkeiten tauchen) und scharfen Kanten fern.
- Reparieren Sie das Gerät nicht selbst, sondern suchen Sie einen autorisierten Fachmann auf.
- Beachten Sie die nachfolgenden „Speziellen Sicherheitshinweise".

Symbole in dieser Bedienungsanleitung

Wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sind besonders gekennzeichnet. Beachten Sie diese Hinweise unbedingt, um Unfälle und Schäden am Gerät zu vermeiden:

 **WARNUNG:**
Warnt vor Gefahren für Ihre Gesundheit und zeigt mögliche Verletzungsrisiken auf.

 **ACHTUNG:**
Weist auf mögliche Gefährdungen für das Gerät oder andere Gegenstände hin.

 **HINWEIS:**
Hebt Tipps und Informationen für Sie hervor.

Kinder

- Zur Sicherheit Ihrer Kinder lassen Sie keine Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, Styropor, etc.) erreichbar liegen.

 **WARNUNG!**
Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen.
Es besteht **Erstickungsgefahr**!

- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Spezielle Sicherheitshinweise für dieses Gerät

 **WARNUNG:**
Ist die Glasfläche feucht oder sind Wassertropfen darauf, wischen Sie diese erst trocken bzw. ab, es besteht **Rutschgefahr**.

 **ACHTUNG:**
- Behandeln Sie die Waage mit Vorsicht, denn sie ist ein Messinstrument. Lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht darauf.
- Belasten Sie das Gerät nicht mit mehr als 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb), um Schäden am Gerät zu vermeiden.

- Wird die Waage getragen oder nicht benutzt, lagern Sie diese bitte nur in horizontaler Position.
- Die Körperfett-Analysewaage ist für folgenden Personenkreis nicht geeignet:
  - Kinder unter 6 Jahren und Erwachsene über 100 Jahren
  - Personen mit Symptomen von Fieber, Ödemen oder Osteoporose
  - Personen in Dialysebehandlung
  - Personen mit einem Herzschrittmacher

- Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen
- Schwangere
- Sportler, die täglich mehr als 5 Stunden intensive sportliche Betätigung ausüben
- Personen mit einer Herzfrequenz von unter 60 Schlägen/Minute
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Umgang mit Batterien

⚠ **WARNUNG:**

- Setzen Sie Batterien keiner hohen Wärme oder dem direkten Sonnenlicht aus.
- Werfen Sie Batterien niemals ins Feuer. Es besteht **Explosionsgefahr!**
- Halten Sie Batterien von Kindern fern. Sie sind **kein** Spielzeug.
- Batterien können verschluckt werden, was lebensgefährlich sein kann. Ist eine Batterie verschluckt worden, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Öffnen Sie Batterien nicht gewaltsam.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu metallischen Gegenständen. (Ringe, Nägel, Schrauben usw.) Es besteht **Kurzschlussgefahr!**
- Durch einen Kurzschluss können sich Batterien stark erhitzen oder evtl. sogar entzünden. Verbrennungen können die Folge sein.
- Zu Ihrer Sicherheit sollten die Batteriepole beim Transport mit Klebestreifen überdeckt werden.
- Falls eine Batterie ausläuft, die Flüssigkeit nicht in die Augen oder Schleimhäute reiben. Bei Berührung die Hände waschen, die Augen mit klarem Wasser spülen, und bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen.

Einlegen der Batterien

HINWEIS:
Die mitgelieferten Batterien wurden ggf. für den Transport mit einer Folie gesichert.

1. Entfernen Sie diese Folie, bevor Sie die Batterien in das Gerät einlegen.
2. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite.
3. Legen Sie 2 Batterien des Typs AAA/R03 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (siehe Batteriefachboden)!
4. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
5. Wird das Gerät längere Zeit nicht benutzt, entnehmen Sie die Batterien, um ein „Auslaufen“ zu vermeiden.
6. Sollte im Display die Meldung „**Lo**“ angezeigt werden, tauschen Sie die Batterien aus.

⚠ **ACHTUNG:**

- Ungleiche Batterietypen oder neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen verwendet werden.
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.

Übersicht der Bedienelemente

1 UP-Taste ▲
2 SET-Taste ■
3 DOWN-Taste ▼
4 Display
5 Kontaktflächen

Anzeige im Display	Bedeutung
kg (lb / st:lb)	Körpergewicht
P0 - P9	Speicherplatz des Benutzers
	Männlich
	Weiblich
cm (ft:in)	Körpergröße
age	Alter
fat	Anzeige Körperfett
TBW	Anzeige Körperwasser
	Anzeige Muskelmasse
	Anzeige Knochengewicht
%	Prozentanteil – Körperfett / Körperwasser / Muskelmasse
Underfat Healthy Overfat Obese	Bewertung: Untergewicht – Normalgewicht – Übergewicht - Fettleibig
KCAL	Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in Kilokalorien (BMR)
BMI	Body Mass Index

Technische Daten

Modell: .... PW 5644 FA
Spannungsversorgung:...2 Batterien 1,5 V Typ „AAA“ / „R03“
Nettogewicht des Gerätes............ ca. 1,57 kg
Speicherplätze: 10
Größeneinstellung: ....von 80 bis 220 cm (2‘7½“ – 7‘2½“ ft:in)
Alter:............ von 6 bis 100 Jahre
Mindestgewicht:............ab 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb
Höchstgewicht:............180 kg (396.8 lb / 28: 3½ st:lb)

Auflösung bei Gewichtsmessung:
....100 g (0.2 lb / ¼ st:lb) Schritte
Körperfett-Einteilung:..0,1 %
Körperwasser-Einteilung:..0,1 %
Empfohlene Betriebsumgebung:
Temperatur..................................... 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
Relative Luftfeuchte:.. < 85%

Technische und gestalterische Änderungen im Zuge stetiger Produktentwicklungen vorbehalten.

Hinweis zur Richtlinienkonformität

Hiermit erklärt die Firma Elektro-technische Vertriebsgesellschaft mbH, dass sich das Gerät PW 5644 FA in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen, der europäischen Richtlinie für elektromagnetische Verträglichkeit (2004/108/EG) befindet.

Informationen zur Analysewaage

WARNUNG:
Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat mit elektronischen Bauteilen verwenden. Durch die Messung kann die Funktion des Implantats beeinträchtigt werden.

Das Grundprinzip dieses Geräts basiert auf der Messung der elektrischen Impedanz des Körpers. Dazu lässt das Gerät ein schwaches, nicht spürbares, elektrisches Signal durch Ihren Körper fließen, um so die aktuellen Werte des Körpers zu ermitteln.

Das Signal ist im Allgemeinen völlig ungefährlich! Betrachten Sie hierzu trotzdem unsere speziellen Sicherheitshinweise!

Die Messung ist unter dem Begriff der „Bioelektrischen Impedanzanalyse“ (BIA) bekannt, einem Faktor, der mit Körperfett- und Körperwasseranteil zusammenhängt und mit anderen biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergröße) in Beziehung steht.

Benutzung

HINWEIS:
- Die Tasten zur Bedienung finden Sie am oberen Rand der Waage.
- Die Waage ist mit den Maßeinheiten „kg“ und „cm“ voreingestellt.

Um die Waage auf „lb“ oder „st:lb“ sowie „ft:in“ einzustellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Schalten Sie die Waage durch leichten Druck mit dem Fuß bzw. der Fußspitze auf der Glasfläche ein.
- Drücken Sie die UP-Taste ▲, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Maßeinheit für die Körpergröße hat sich automatisch mit verändert.

Reine Wiegefunktion

- Stellen Sie die Personenwaage auf einen harten, flachen Untergrund (vermeiden Sie Teppichboden). Unebener Boden führt zu Ungenauigkeiten.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
- Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, während die Waage Ihr Gewicht ermittelt.
- Die Anzeige im Display blinkt zunächst und dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.
- Beim Verlassen der Waage schaltet sich diese nach ca. 15 Sekunden automatisch ab, das verlängert die Batterie-Lebensdauer.
- Erfolgt keine Gewichtsbestimmung während „0.0“ angezeigt wird, schaltet sich die Waage nach ca. 15 Sekunden automatisch ab.

Speichern der persönlichen Daten

HINWEIS:
- Die Waage verfügt über voreingestellte Werte, die Sie wie nachfolgend beschrieben ändern können.
- Führen Sie die folgenden Schritte zügig hintereinander und innerhalb einiger Sekunden durch. Sonst bricht das Gerät den Eingabemodus automatisch ab.

- Drücken Sie die Taste SET. Im Display blinkt der Speicherplatz (**P0**). Bestätigen Sie die Einstellung mit SET oder wählen Sie mit der UP- / DOWN-Taste einen anderen Speicherplatz. Danach drücken Sie SET, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Das Symbol für „männlich“ oder „weiblich“ blinkt. Bestätigen Sie die Einstellung mit SET oder wählen Sie mit der UP- / DOWN-Taste das Symbol für Ihr Geschlecht. Danach drücken Sie SET, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Die voreingestellte Größe blinkt. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Ihre Größe. Wenn Sie eine der Tasten gedrückt halten, setzt ein Schnelllauf ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit SET.
- Die Voreinstellung AGE (Alter) blinkt. Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste Ihr Alter. Wenn Sie eine der Tasten gedrückt halten, setzt ein Schnelllauf ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit SET.
- Die kurze Anzeige „- - - -“ beendet den Eingabemodus für diesen Speicherplatz. Anschließend sehen Sie im Display den Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0 kg“ (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Sie haben jetzt folgende Möglichkeiten:

- Sie können die Maßeinheiten für Gewicht und Größe verändern. Drücken Sie die UP-Taste ▲, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Maßeinheit für die Körpergröße hat sich automatisch mit verändert.
- Mit der SET-Taste können Sie sich die Einstellungen des gewählten Speicherplatzes noch einmal ansehen.

- Sie können weitere Speicherplätze belegen. Insgesamt stehen Ihnen 10 Speicherplätze zur Verfügung. Drücken Sie SET und wechseln Sie den Speicherplatz mit der UP- oder DOWN-Taste. Gehen Sie weiter vor wie oben beschrieben.
- Möchten Sie Änderungen vornehmen, drücken Sie SET (der Speicherplatz blinkt). Wählen Sie mit der UP- oder DOWN-Taste den jeweiligen Speicherplatz aus. Gehen Sie weiter vor wie oben beschrieben.
- Sie können sofort mit den Messungen beginnen.

Messung und Analyse

Speichern Sie zuvor Ihre persönlichen Daten auf einen Speicherplatz.

HINWEIS:
- Die Analysewaage funktioniert nur korrekt, wenn Sie barfuß und ggf. mit leicht befeuchteten Fußsohlen auf den Kontaktflächen stehen. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Wischen Sie nötigenfalls die Kontaktflächen einmal ab, um die Leitwirkung zu verbessern.
- Aufgrund von großen Schwankungen des Körperfettanteils ist es schwierig, einen Richtwert zu bekommen. Im Durchschnitt liegt bei einem Erwachsenen Menschen die optimale Messzeit zwischen 18 und 20 Uhr, da in diesem Zeitraum der Fettanteil sehr gleichmäßig bleibt.

- Drücken Sie die Taste SET. Wählen Sie mit der UP- / DOWN-Taste den Speicherplatz, auf dem Ihre Daten gespeichert sind.
- Im Display erscheinen kurz Ihre voreingestellten Daten. Warten Sie den Stillstand der Anzeige ab: Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0 kg“ (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kontaktflächen (5) der Waage.
- Zuerst blinkt Ihr Gewicht im Display.
- Während der Analyse sehen Sie im Display ein Laufband „**o o o o**“. Nach wenigen Sekunden werden folgende Ergebnisse angezeigt:
    1. Der Körperfett-Anteil in % (**fat**) und die Bewertung
    2. Der Körperwasser-Anteil in % (**TBW**)
    3. Der Muskelmasse-Anteil in % (Symbol)
    4. Das Knochengewicht in kg (lb / st:lb) (Symbol)
    5. Der Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in **KCAL**
    6. Der Body Mass Index (**BMI**)
- Nachfolgend werden die ermittelten Werte wiederholt, dann schaltet sich die Waage automatisch ab.

Bewertung der Ergebnisse

Es gibt schwere Menschen, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben und es gibt scheinbar schlanke Menschen mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Fett ist ein Faktor, der erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, beiträgt. Die Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht) sind deshalb Grundvoraussetzung für Gesundheit und Fitness.

Körperfett

Körperfett ist ein wichtiger Bestandteil des Organismus. Vom Schutz der Gelenke über Vitaminspeicher bis hin zur Reglung der Körpertemperatur übernimmt Fett eine wichtige Aufgabe im Körper. Ziel ist also nicht, den Körperfettanteil radikal zu reduzieren, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und es zu halten.

Die Bedeutung des Wassers für unsere Gesundheit

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 55-60% aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge.

Wasser hat eine Reihe von Aufgaben im Körper zu erfüllen:

- Es ist Baustein unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionstüchtig sind, wenn Sie genügend Wasser enthalten.
- Es ist Lösungsmittel für wichtige Substanzen in unserem Organismus.
- Es ist Transportmittel für Nährstoffe, körpereigene Substanzen und Stoffwechselprodukte.

Anhaltswerte für Ihr Fitnessprofil entnehmen Sie der Richtwerttabelle. Sie zeigt die Abhängigkeit der Körperfettwerte vom Alter und vom Geschlecht. Beachten Sie dabei immer, dass wie beim Wasserhaushalt im Körper, auch der Fettanteil innerhalb des Tages starken Schwankungen unterliegt. Messen Sie deshalb immer zur selben Tageszeit um einen vergleichbaren Wert zu erhalten.

Die errechneten Messergebnisse des Körperfett- und Körperwasseranteils sind nur Referenzwerte. Sie sind nicht zum Gebrauch für medizinische Zwecke zu empfehlen. Bitte lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Fragen zu einer medizinischen Behandlung oder einer Diät zur Erreichung des Normalgewichts haben.

Richtwerte des Körperfett- und Körperwasser-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)

Alter (Jahre)	Frauen		Männer		
	Körperfett	Körperwasser	Körperfett	Körperwasser	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Untergewicht**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normal**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Übergewicht**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Fettleibig**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Untergewicht**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normal**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Übergewicht**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Fettleibig**

BMR (Basal Metabolic Rate / Grundumsatz)

Die Basal Metabolic Rate (BMR) charakterisiert den Grundumsatz. Als Grundumsatz bezeichnet man die Energiemenge in KCAL, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, bei einer Indifferenztemperatur (28-30 °C) und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt (z. B. beim Schlafen).

Richtwerte des täglichen Kilokalorienbedarfs ohne körperliche Aktivitäten

Alter (Jahre)	Frauen		Männer	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

Der Body Mass Index (BMI) bezieht das Körper-Gewicht auf das Quadrat der Körpergröße.

BMI = Gewicht in kg : (Körpergröße in m x Körpergröße in m)

Beispiel:
Eine Frau ist 55 kg schwer und 1,68 m groß. Ihr BMI errechnet sich wie folgt:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Normalgewicht

Der Wert „Quadrat der Körpergröße“ steht in keinem Zusammenhang mit der Körperoberfläche. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Richtwerte für den BMI

BMI	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (Body Builder) die Interpretation des BMI ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

Displayanzeigen und Fehlermeldungen

HINWEIS:
Erscheint auf dem Display eine Fehlermeldung, warten Sie, bis sich das Gerät ausschaltet. Schalten Sie dann wieder ein, um den Betrieb erneut aufzunehmen. Wird die Fehleranzeige nicht gelöscht, entnehmen Sie die Batterie für ca. 10 Sekunden aus dem Batteriefach.

Anzeige im Display	Bedeutung
age 88:8.8 Underfat Healthy Overfat Obese ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL	Selbsttest (nach Einlegen der Batterien) für die einwandfreie Funktion der Anzeige
Lo	Batteriemangel
Err	Das Gewicht liegt über dem zulässigen Höchstgewicht.
Err2	Der prozentuale Körperfett-Anteil liegt über oder unter dem Grenzwert des Messbereiches.

Reinigung

ACHTUNG:
- Die Waage nicht ins Wasser tauchen, dies könnte die Elektronik zerstören.
- Benutzen Sie keine Drahtbürste oder andere scheuernde Gegenstände.
- Benutzen Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel.

- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten, nicht nassen, Tuch. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit, bzw. Flüssigkeit ins Gerät eindringt!
- Als Zusatzmittel können Sie ein handelsübliches Spülmittel oder eine einfache Seife verwenden.
- Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung mit einem trockenen, weichen Tuch gut ab.

Garantie

Garantiebedingungen

1. Gegenüber Verbrauchern gewähren wir bei privater Nutzung des Geräts eine Garantie von 24 Monaten ab Kaufdatum.

   Ist das Gerät zur gewerblichen Nutzung geeignet, gewähren wir beim Kauf durch Unternehmer für das Gerät eine Garantie von 12 Monaten.

   Die Garantiezeit für Verbraucher reduziert sich auf 12 Monate, sofern sie ein zur gewerblichen Nutzung geeignetes Gerät – auch teilweise – gewerblich nutzen.

2. Voraussetzung für unsere Garantieleistungen sind der Kauf des Geräts in Deutschland bei einem unserer Vertragshändler sowie die Übersendung einer Kopie des Kaufbelegs und dieses Garantiescheins an uns.

   Befindet sich das Gerät zum Zeitpunkt des Garantiefalls im Ausland, muss es auf Kosten des Käufers uns zur Erbringung der Garantieleistungen zur Verfügung gestellt werden.

3. Mängel müssen innerhalb von 14 Tagen nach Erkennbarkeit uns gegenüber schriftlich angezeigt werden. Besteht der Garantieanspruch zu Recht, entscheiden wir, auf welche Art der Schaden/Mangel behoben werden soll, ob durch Reparatur oder durch Austausch eines gleichwertigen Geräts.

4. Garantieleistungen werden nicht für Mängel erbracht, die auf der Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung, unsachgemäßer Behandlung oder normaler Abnutzung des Geräts beruhen. Garantieansprüche sind ferner ausgeschlossen für leicht zerbrechliche Teile, wie zum Beispiel Glas oder Kunststoff. Schließlich sind Garantieansprüche ausgeschlossen, wenn nicht von uns autorisierte Stellen Arbeiten an dem Gerät vornehmen.

5. Durch Garantieleistungen wird die Garantiezeit nicht verlängert. Es besteht auch kein Anspruch auf neue Garantieleistungen. Diese Garantieerklärung ist eine freiwillige Leistung von uns als Hersteller des Geräts. Die gesetzlichen Gewährleistungsrechte (Nacherfüllung, Rücktritt, Schadensersatz und Minderung) werden durch diese Garantie nicht berührt.

Stand 06 2012

Garantieabwicklung

24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche

Sollte Ihr Gerät innerhalb der Garantiezeit einen Mangel aufweisen, steht Ihnen die schnellste und komfortabelste Möglichkeit der Reklamationsanmeldung über unser SLI - Internet-Serviceportal zur Verfügung.

www.sli24.de

Bitte melden Sie direkt den Servicevorgang auf unserem Online Serviceportal **www.sli24.de** an. Sie erhalten wenige Sekunden nach Abschluss der Anmeldung ein kostenloses Versandticket per E-Mail übermittelt. Zusätzlich erhalten Sie weitere Informationen zur Abwicklung Ihrer Reklamation.

Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten, die direkt nach Ihrer Anmeldung per E-Mail an Sie übermittelt werden, können Sie den Status Ihres Vorgangs auf unserem Serviceportal **www.sli24.de** online verfolgen.

Sie brauchen das kostenlose Versandticket nur noch auf die Verpackung Ihres gut verpackten Gerätes zu kleben und das Paket bei der nächsten Annahmestelle der Deutschen Post / DHL abzugeben. Der Versand erfolgt für Sie kostenlos an unser Servicecenter bzw. Servicepartner.

So einfach kann Service sein!

1. **Anmelden**
2. **Einpacken**
3. **Ab zur Post damit**

Fertig, so einfach geht es!

Bitte vergessen Sie nicht, dem Gerät eine Kopie Ihres Kaufbeleges (Kassenbon, Rechnung, Lieferschein) als Garantienachweis beizulegen, da wir sonst keine kostenlosen Garantieleistungen erbringen können.

Unser Serviceportal **www.sli24.de** bietet Ihnen weitere Leistungen an:

- Downloadbereich für Bedienungsanleitungen
- Downloadbereich für Firmwareupdates
- FAQ’s, die Ihnen Problemlösungen anbieten
- Kontaktformular
- Zugang zu unseren Zubehör- und Ersatzteile-Webshops

Auch nach der Garantie sind wir für Sie da! – Kostengünstige Reparaturen zum Festpreis!

Bitte nehmen Sie in keinem Fall eine unfreie Einsendung Ihres Gerätes vor. Unfreie Lieferungen werden von uns nicht angenommen. Es entstehen Ihnen damit erhebliche Kosten.

Stand 06 2012



Entsorgung

Batterieentsorgung

Ihr Gerät enthält Batterien. Sind diese Batterien verbraucht, beachten Sie Folgendes:

⚠ **ACHTUNG:**
Batterien/Akkus dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

- Die Batterien müssen aus dem Gerät entnommen werden.
- Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.
- Informationen über öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie in Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien/Akkus:



- Pb = enthält Blei
- Cd = enthält Cadmium
- Hg = enthält Quecksilber
- Li = enthält Lithium

Bedeutung des Symbols „Mülltonne“

Schonen Sie unsere Umwelt, Elektrogeräte gehören nicht in den Hausmüll.

Nutzen Sie die für die Entsorgung von Elektrogeräten vorgesehenen Sammelstellen und geben dort Ihre Elektrogeräte ab, die Sie nicht mehr benutzen werden.

Sie helfen damit die potenziellen Auswirkungen, durch falsche Entsorgung, auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden.

Sie leisten damit Ihren Beitrag zur Wiederverwertung, zum Recycling und zu anderen Formen der Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Informationen, wo die Geräte zu entsorgen sind, erhalten Sie über Ihre Kommunen oder die Gemeindeverwaltungen.

Gebruiksaanwijzing

Dank u voor het kiezen van ons product. We hopen dat u veel plezier aan het gebruik van het apparaat zult beleven.

Inhoud

Algemene Opmerkingen

Lees vóór de ingebruikname van dit apparaat de handleiding uiterst zorgvuldig door en bewaar deze goed, samen met het garantiebewijs, de kassabon en zo mogelijk de doos met de binnenverpakking. Geef ook de handleiding mee wanneer u de machine aan derden doorgeeft.

- Het apparaat is exclusief ontworpen voor privé gebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel.
- Gebruik geen beschadigd apparaat.
- Houd uit de buurt van hitte, direct zonlicht, vocht (nooit in vloeistoffen onderdompelen) en scherpe randen.
- Repareer het apparaat nooit zelf, maar breng het naar een geautoriseerde vakman.
- Neem de onderstaande “Speciale veiligheidsinstructies” in acht.

Symbolen in deze bedieningshandleiding

Belangrijke aanwijzingen voor uw veiligheid zijn speciaal gekenmerkt. Neem deze aanwijzingen strikt in acht om ongevallen en schade aan het apparaat te vermijden:

⚠ WAARSCHUWING:
Waarschuwt voor gevaren voor uw gezondheid en toont mogelijk letselrisico’s.

⚠ LET OP:
Wijst op mogelijke gevaren voor het apparaat of andere voorwerpen.

OPMERKING:
Kenmerkt tips en informatie voor u.

Kinderen

- Laat om veiligheidsredenen geen verpakkingsdelen (plasticzak, doos, piepschuim, enz.) binnen het bereik van uw kinderen liggen.

  ⚠ WAARSCHUWING!
  Laat kleine kinderen niet met de folie spelen. Er bestaat **gevaar voor verstikking!**

- Houd toezicht op kinderen om te waarborgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Speciale veiligheidsinstructies voor dit apparaat

⚠ WAARSCHUWING:
Wanneer het glazen oppervlak vochtig of nat is, dient u het eerst droog te vegen. hier bestaat **slipgevaar**.

⚠ LET OP:
- Behandel de weegschaal voorzichtig want het is een meetinstrument. Laat hem niet vallen en spring er niet op.
- Belast het apparaat niet met een gewicht van meer dan 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb). Zo voorkomt u dat het apparaat beschadigd wordt.

- Transporteer en bewaar de weegschaal alléén in horizontale positie.
- De weegschaal met lichaamsvetanalyse is niet geschikt voor de volgende personen:
  - Kinderen onder 6 jaar en volwassenen ouder dan 100 jaar
  - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
  - Personen die dialyse ondergaan
  - Personen met een pacemaker
  - Personen die cardiovasculaire medicijnen gebruiken
  - Zwangere vrouwen
  - Sporters die meer dan 5 uur intensieve sportactiviteiten per dag verrichten

- Personen met een hartslag die lager is dan 60 slagen/minuu
- Personen die bloedvatverwijdende of bloedvatvernauwende medicijnen gebruiken
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen ten opzichte van de totale lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk verkort of verlengd).

Omgaan met batterijen

⚠ **WAARSCHUWING:**
- Stel batterijen niet bloot aan hoge temperaturen of direct zonlicht.
- Gooi batterijen nooit in het vuur. Daardoor bestaat **explosiegevaar!**
- Houd batterijen verwijderd van kinderen. Ze zijn **géén** speelgoed.
- Batterijen kunnen worden ingeslikt, wat levensgevaarlijk kan zijn. Als er een batterij is ingeslikt, dient er onmiddellijk medische hulp te worden gezocht.
- Open batterijen niet met geweld.
- Vermijd het contact met metalen voorwerpen (ringen, spijkers, schroeven enz.). Er bestaat **gevaar voor kortsluiting!**
- Door een kortsluiting kunnen batterijen zeer heet worden of eventueel zelfs in brand raken. Verbrandingen kunnen het gevolg zijn.
- Voor uw eigen veiligheid dient u de batterijpolen tijdens het transport met plakband af te dekken.
- Wanneer een batterij lekt, dient u op te letten dat de vloeistof niet in contact komt met uw ogen of slijmvliezen. Bij contact met de vloeistof dient u de handen te wassen, de ogen uit te spoelen met schoon water en bij aanhoudende klachten een arts te raadplegen.

Plaatsen van de Batterijen

OPMERKINIG:
Waar nodig zijn de batterijen in verband met transport met plastic folie beschermd.

1. Verwijder dit folie alvorens de batterijen in het apparaat te plaatsen.
2. Open het batterijvakje aan de achterzijde.
3. Plaats 2 batterijen van het type AAA/R03. Let op de juiste polariteit (zie hiervoor bodem van het batterijvakje)!
4. Sluit het batterijvak weer.
5. Verwijder de batterij wanneer het apparaat gedurende een langere periode niet wordt gebruikt. Zo voorkomt u "lekkage" van het batterijzuur.
6. Als het bericht "**Lo**" op de display verschijnt, vervang de batterijen.

⚠ **LET OP:**
- Gebruik géén verschillende batterijtypes of nieuwe en gebruikte batterijen samen.
- Batterijen horen niet in het huisafval. Geef verbruikte batterijen af bij het gemeentelijke milieupark of bij de handelaar.

Locatie van bedieningselementen

1 UP-toets ▲
2 SET-toets ■
3 DOWN-toets ▼
4 Scherm
5 Contactoppervlakken

Scherm indicatoren	Betekening
kg (lb / st:lb)	Lichaamsgewicht
P0 - P9	Geheugenruimte gebruiker
	Man
	Vrouw
cm (ft:in)	Lichaamslengte
age	Leeftijd
fat	Lichaamsvet Scherm
TBW	Lichaamsvocht Scherm
	Spiermassa Scherm
	Botgewicht Scherm
%	Percentage – Lichaamsvet / Lichaamsvocht / Spiermassa
Underfat Healthy Overfat Obese	Klasse: Ondergewicht – Normaal Gewicht – Overgewicht – Zwaarlijvig
KCAL	Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in kilocalorieën (BMR)
BMI	Body Mass Index

Technische Specificaties

Model: .... PW 5644 FA
Spanningstoevoer: .... 2 batterijen 1,5 V Type "AAA" / "R03"
Gewicht van het apparaat: .... ong. 1,57 kg
Geheugencapaciteit: 10
Massa-instelling: .... van 80 tot 220 cm (2'7½" – 7'2½" ft:in)
Leeftijd: .... van 6 tot 100 jaar
Minimum gewicht: .... van 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
Maximum gewicht: .... 180 kg (396.8 lb / 28: 3½ st:lb)
Meeteenheid gewicht: .... toename per 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)

Meeteenheid lichaamsvet: .... 0,1 %
Lichaamsvochtinterval: .... 0.1 %
Aanbevolen werkomgeving:
Temperatuur.............................. 0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Relatieve luchtvochtigheid: .... < 85 %

Het recht om technische en ontwerpaanpassingen te maken in de loop van voortdurende productontwikkeling blijft voorbehouden.

Dit apparaat is gekeurd conform de op dit moment van toepassing zijnde CE-richtlijnen zoals bijvoorbeeld elektromagnetische compatibiliteit en laagspanningsvoorschriften en is geconstrueerd volgens de nieuwste veiligheidstechnische voorschriften.

Informatie over de analyseweegschaal

⚠ **WAARSCHUWING:**
Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medische implantaat met elektronische componenten gebruikt. De functie van de implantaat kan door de meting worden aangetast.

De werking van dit apparaat is hoofdzakelijk gebaseerd op het principe van meten van de elektrische impedantie van het menselijk lichaam. Voor het vaststellen van de feitelijke lichaamsgegevens stuurt het apparaat een zwak, onmerkbaar elektronisch signaal door het lichaam.

In het algemeen is dit signaal veilig! Lees echter onze bijzondere aanwijzingen voor de veiligheid!

Deze meetmethode wordt aangeduid als “bio-elektrische impedantie-analyse” (BIA), en is gebaseerd op de verhouding tussen lichaamsgewicht en het hieraan gerelateerde percentage lichaamsvocht en op andere biologische gegevens (leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht).

Gebruik

OPMERKING:
- U vindt de knoppen voor de bediening op de bovenste rand van de weegschaal.
- De weegschaal is in de fabriek ingesteld op de eenheden “kg” en “cm”.

Als u de instellingen naar “lb” of “st:lb” evenals “ft:in” wilt wijzigen, ga als volgt te werk:

- Zet de weegschaal aan door met uw voet of teen zachte druk op het glasoppervlak uit te oefenen.
- Druk op de UP-knop ▲, totdat de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De eenheid voor de hoogte zal ook automatisch veranderen.

Weegfunctie

- Zet de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond (vermijd vloerkleden). Een ongelijke vloer draagt bij aan onnauwkeurige metingen.
- Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat schakelt automatisch in.
- Verdeel uw gewicht gelijkmatig en wacht totdat de weegschaal uw gewicht heeft vastgesteld.
- De cijfers op het scherm knipperen voordat uw exacte gewicht wordt weergegeven.
- Ter verlenging van de levensduur van de batterijen zal het apparaat 15 seconden nadat u van de weegschaal stapt automatisch uitschakelen.
- Als er geen gewicht wordt bepaald terwijl “0.0” wordt weergegeven, zal de weegschaal automatisch uitschakelen na 15 seconden.

Persoonlijke gegevens opslaan

OPMERKING:
- De weegschaal is voorzien van standaard waarden die u kunt wijzigen zoals hieronder is beschreven.
- Voer de volgende stappen in de juiste volgorde en binnen een paar seconden uit. Anders zal het apparaat automatisch de invoermodus annuleren.

- Druk de toets SET. De geheugenplaats (**P0**) knippert op het scherm. Bevestig de instelling door het drukken van SET of kies een andere geheugenplaats door het drukken van de UP / DOWN toets. Druk dan SET om naar de volgende instelling te gaan.
- Het symbool voor “man” of “vrouw” knippert. Bevestig de instelling door het drukken van SET of gebruik de UP- / DOWN toets om het symbool voor uw geslacht te kiezen. Druk dan SET om naar de volgende instelling te gaan.
- De lengte-instelling knippert. Kies uw lengte door het drukken van de UP of DOWN toets. Het vasthouden van één van de toetsen versneld het proces. Bevestig uw invoer door het drukken van SET.
- De instelling AGE knippert. Kies uw leeftijd door het drukken van de UP of DOWN toets. Het vasthouden van één van de toetsen versneld het proces. Bevestig uw invoer door het drukken van SET.
- De korte weergave “- - - -” zal de invoermodus voor deze geheugenlocatie beëindigen. Vervolgens ziet u de geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht “0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb) op de display.

U hebt nu de volgende opties:

- U kunt de eenheden voor gewicht en type wijzigen. Druk op de UP-toets ▲, totdat de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De eenheid voor de hoogte zal automatisch veranderen.

- De SET toets drukken om de gekozen instellingen opnieuw te bekijken.
- Andere geheugenplaatsen toewijzen. Er zijn in totaal 10 plaatsen beschikbaar. Druk SET en wijzig de ruimte door het drukken van de UP- of DOWN toets. Vervolg zoals hiervoor beschreven.
- Als u wijzigingen wilt aanbrengen, druk op SET (de geheugenlocatie zal gaan knipperen). Gebruik de UP- of DOWN -toets om de opgeslagen positie te selecteren. Vervolg zoals hiervoor beschreven.
- U kunt gelijk beginnen met wegen.

Meten en analyseren

Leg uw persoonlijke gegevens vast in het geheugen.

OPMERKING:

- De analyseweegschaal werkt uitsluitend als u blootsvoets, en indien mogelijk met licht vochtige voetzolen, op de contactoppervlakken staat. Volledig droge voetzolen kunnen leiden tot onbevredigende resultaten, omdat ze een te lage geleidbaarheid hebben.
- Veeg indien nodig de contactoppervlakken af voor betere resultaten.
- Als gevolg van aanzienlijke schommelingen in de hoeveelheid lichaamsvet, is het moeilijk om standaard waarden te verkrijgen. In het algemeen is de beste tijd om te testen tussen 6 en 8 uur 's avonds, omdat het lichaamsvet gedurende deze periode zeer constant blijft.

- Druk op de "SET"-toets. Gebruik de UP- / DOWN-toets om de opgeslagen positie waar uw gegevens zijn opgeslagen te selecteren.
- Uw vooringestelde gegevens verschijnen kort op de display. Wacht tot de display tot stilstand komt: geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Ga met beide voeten op de contactvlakken (5) van de weegschaal staan.
- Eerst zal uw gewicht op de display knipperen.
- U zult een loopband "**o o o o**" op de display zien tijdens de analyse. Na een paar seconden, zullen de volgende resultaten worden weergegeven:
    1. De lichaamsvetverhouding in % (**fat**) en de klasse
    2. De hoeveelheid lichaamsvocht in % (**TBW**)
    3. De hoeveelheid spiermassa in % (symbool)
    4. Het gewicht van de botten in kg (lb / st:lb) (symbool)
    5. Het Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in **KCAL**
    6. De Body Mass Index (**BMI**)
- Daarna worden de vastgestelde waarden herhaaldelijk weergegeven. Vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

Beoordeling van de resultaten

Er zijn zware personen met een goede balans tussen vet en spiermassa, en er zijn ogenschijnlijk slanke personen met substantiële waarden voor lichaamsvet. Vet is een factor die een ernstige belasting vormt voor het lichaam, in het bijzonder voor het cardiovasculaire systeem. Daarom is het beheersen van beide warden (vet en gewicht) een eerste vereiste voor gezondheid en itheid.

Lichaamsvet

Lichaamsvet is een belangrijke component van het lichaam. Vet speelt een essentiële rol in het lichaam, van het beschermen van de gewrichten als opslag voor vitamines, tot het regelen van de lichaamstemperatuur. Daarom is het doel dus niet om het aandeel lichaamsvet drastisch te verminderen, maar meer om een gezonde balans tussen spieren en vet tot stand te brengen en te behouden.

Het Belang van Water voor onze Gezondheid

Ongeveer vijfenvijftig tot zestig procent van het menselijk lichaam bestaat uit water, afhankelijk van leeftijd en geslacht.

Water vervult verschillende taken in het lichaam:

- Het is een bouwmateriaal voor onze cellen. Dat betekent dat alle cellen in ons lichaam, of het huid-, klier-, spier- of hersencellen zijn, ze kunnen alleen maar functioneren als ze genoeg water bevatten.
- Het functioneert als oplosmiddel voor belangrijke stoffen in ons lichaam.
- Het functioneert als transportmiddel voor voedingsstoffen, de lichaamseigen stoffen en metabolische producten.

In de referentietabel zijn referentiewaarden opgenomen voor uw itheidsproiel. De tabel toont de afhankelijkheid tussen lichaamsvet en leeftijd en geslacht. Schenk altijd aandacht aan de vochtbalans van uw lichaam, die, net als het vetniveau, gedurende de dag sterke wisselingen ondergaat. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

De berekende resultaten voor de niveaus van lichaamsvet en vocht dienen uitsluitend als referentiewaarden te worden aangemerkt. Het wordt niet aanbevolen om ze te gebruiken voor medische toepassingen. Raadpleeg altijd een arts als u vragen hebt over medische behandelingen of diëten voor het verkrijgen van een normaal lichaamsgewicht.

Richtwaarden voor lichaamsvet en lichaamsvochtgehalte als een percentage (cijfers bij benadering)

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen		Mannen		
	Lichaamsvet	Lichaamsvocht	Lichaamsvet	Lichaamsvocht	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Ondergewicht**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normaal**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Te zwaar**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Zwaarlijvig**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Ondergewicht**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normaal**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Te zwaar**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Zwaarlijvig**

BMR (Basal Metabolic Rate / Energieverbruik)

Het Basale Metabolisme (BMR) kenmerkt het energieverbruik. Het energieverbruik wordt gebruikt om de hoeveelheid energie in KCAL te beschrijven die het lichaam nodig heeft per dag in rust, bij een indifferente temperatuur (28-30 °C) en op een lege maag, voor het behoud van de functionering (bijv. tijdens het slapen) ervan.

Referentiewaarden voor de dagelijkse inname van kilocalorieën zonder fysieke activiteiten

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen		Mannen	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

De Body Mass Index (BMI) verwijst naar het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte.

BMI = Gewicht in kg: (lichaamslengte in m x lichaamslengte in m)

Voorbeeld:

Een vrouw weegt 55 kg en is 1,68 m lang. Haar BMI wordt als volgt berekend:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m^2 ⇨ Normaal gewicht

De waarde “kwadraat van de lichaamslengte” is niet in verhouding tot het lichaamsoppervlak. De BMI is slechts een ruwe referentiewaarde, omdat het geen rekening houdt met de bouw en het geslacht van een persoon, noch met de individuele compositie van het lichaamsgewicht van het vet en het spierweefsel.

Referentiewaarden voor de BMI

BMI	Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Let erop dat de interpretatie van de BMI overgewicht indiceert in het geval van zeer gespierde lichamen (bodybuilder). De reden hiervoor is dat de ver boven het gemiddelde spiermassa niet is genomen in de BMI formule.

Foutmeldingen op het scherm

OPMERKING:

Als er een foutmelding op het scherm verschijnt, wacht dan totdat het apparaat is uitgeschakeld. Schakel het weer in en begin opnieuw te wegen. Als de foutmelding niet verdwijnt, haal dan de batterijen gedurende 10 seconden uit het batterijvak.

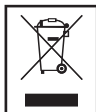
Scherm indicatoren	Betekenis
age cm ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Zelftest (na het invoeren van de batterijen) voor een perfecte functionering van de display
Lo	De batterij is bijna leeg
Err	Het gewicht ligt boven het maximaal toegestane gewicht.
Err2	Het percentage lichaamsvetgehalte ligt boven of onder de grenzen van de weegschaal

Reiniging

LET OP:

- Dompel de weegschaal niet onder water. Hierdoor kan het elektronische component vernield worden.
- Gebruik géén draadborstel of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen.

- Reinig het apparaat met een vochtige, niet natte doek. Let op dat geen vocht in het apparaat kan dringen!
- U kunt eventueel een gewoon afwasmiddel of gewone zeep gebruiken.
- Droog het apparaat na de reiniging zorgvuldig af met een droge, zachte doek.



Verwijdering

Batterijen weggooien

Uw apparaat bevat batterijen. Als deze batterijen leeg zijn, volg dan de onderstaande instructies:

⚠ LET OP:
Batterijen/oplaadbare batterijen mogen niet met huishoudelijk afval weggegooid worden!

- De batterijen moeten uit het apparaat verwijderd worden.
- Gooi gebruikte batterijen weg bij een verzamelpunt of breng ze naar uw verkooppunt.
- Uw gemeente kan u informatie verschaffen over verzamelpunten voor batterijen.

Dit symbool kunt u vinden op batterijen/oplaadbare batterijen die schadelijke stoffen bevatten:



- Pb = bevat lood
- Cd = bevat cadmium
- Hg = bevat kwik
- Li = bevat lithium

Betekenis van het "Vuilnisbak"-symbool

Bescherm ons milieu, elektrische apparaten horen niet in het Huisafval.

Maak voor het afvoeren van elektrische apparaten gebruik van de voorgeschreven verzamelpunten en geef daar de elektrische apparaten af die u niet meer gebruikt.

Daardoor helpt u de potentiële effecten te voorkomen die een verkeerde afvoer op het milieu en de menselijke gezondheid kunnen hebben.

Op deze wijze levert u uw bijdrage aan het hergebruik, de recycling en andere verwerkingsvormen voor oude elektronische en elektrische apparaten.

Voor informatie over verzamelpunten voor uw apparaten kunt u contact opnemen met uw gemeente of gemeenteadministratie.

Mode d'emploi

Merci d'avoir choisi notre produit. Nous espérons qu'il vous apportera entière satisfaction.

Contenu

Notes générales

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche pour la première fois. Conservez le mode d'emploi ainsi que le bon de garantie, votre ticket de caisse et si possi-ble, le carton avec l'emballage se trouvant à l'intérieur. Si vous remettez l'appareil à des tiers, veuillez-le remettre avec son mode d'emploi.

- L'appareil est exclusivement conçu pour un usage privé et non commercial.
- Utilisez uniquement l'appareil dans le but prévu.
- N'utilisez pas un appareil endommagé.
- Eloignez l'appareil de la chaleur, des rayons directs du soleil, de l'humidité (ne le plongez jamais dans un liquide) et des bords tranchants.
- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Contactez plutôt un technicien qualifié.
- Respectez les "Conseils de sécurité spécifiques" ci-dessous.

Symboles de ce mode d'emploi

Les informations importantes pour votre sécurité sont particulièrement indiquées. Veillez à bien respecter ces indications afin d'éviter tout risque d'accident ou d'endommagement de l'appareil :

⚠ AVERTISSEMENT :
Prévient des risques pour votre santé et des risques éventuels de blessure.

⚠ ATTENTION :
Indique les risques pour l'appareil ou tout autre appareil.

NOTE :
Attire votre attention sur des conseils et informations.

Enfants

- Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

⚠ AVERTISSEMENT !
Ne pas laisser les jeunes enfants jouer avec le film. Il y a **risque d'étouffement !**

- Les enfants doivent être surveillés afin de garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Conseils de sécurité spécifiques à cet appareil

⚠ AVERTISSEMENT :
Si la surface en verre est humide ou s'ils s'y trouvent des gouttes d'eau, essuyez-la jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche. **Risque de glissade.**

⚠ ATTENTION :
- Manipulez la balance avec précaution car c'est un instru-ment de mesure. Ne la laissez pas tomber. Ne sautez pas dessus.
- N'utilisez pas l'appareil pour un poids supérieur à 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb). Cela risque sinon d'endommager votre appareil.

- Si vous portez le pèse-personne ou ne l'utilisez pas, veillez à le maintenir seulement en position horizontale.
- Cette balance qui permet d'analyser les graisses corpo-rel-les ne convient pas aux personnes suivantes :
  - Enfants de moins de 6 ans et adultes de plus de 100 ans
  - Personnes souffrant de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
  - Personnes suivant un traitement par dialyse
  - Personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque
  - Personnes sous médicaments cardiovasculaires

- Femmes enceintes
- Les sportifs qui pratiquent plus de 5 heures d'activités sportives intensives par jour
- Personnes ayant un rythme cardiaque inférieur à 60 battements/minute
- Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs
- Les personnes ayant des écarts anatomiques importants des jambes par rapport à la taille totale du corps (longueur des jambes fortement raccourcies ou allongées).

Manipulation des piles

AVERTISSEMENT :
- Ne pas exposer les piles à une grande chaleur ou directement aux rayons du soleil.
- Ne jetez jamais les piles dans le feu. **Risque d'explosion !**
- Maintenez les piles hors de portée des enfants. Les piles **ne sont pas** des jouets !
- Les piles risquent d'être avalées, ce qui représente un danger de mort. Si une pile est avalée, consulter un médecin immédiatement.
- N'essayez jamais d'ouvrir des piles avec force.
- Evitez tout contact avec d'autres objets métalliques (bagues, aiguilles, vis, etc.). **Risque de court-circuit !**
- Un court-circuit peut provoquer la surchauffe voir même l'inflammation des piles. Risque de brûlures.
- Par mesure de sécurité, il est conseillé pour le transport de couvrir les pôles des piles d'un ruban adhésif.
- Au cas où une pile se mettrait à couler, ne laissez pas ce liquide entrer en contact avec les yeux ou les muqueuses. En cas de salissure, lavez-vous les mains, rincez-vous les yeux à l'eau fraîche et consultez un médecin en cas de douleurs persistantes.

Installez les piles

NOTE :
Si besoin est, les piles fournies sont recouvertes d'une feuille plastique pour le transport.

1. Enlevez cette feuille avant d'insérer les piles dans l'appareil.
2. Ouvrez le compartiment à piles situé au dos de l'appareil.
3. Introduisez 2 piles de type AAA/R03. Veillez à respecter la polarité (voir indications au fond du compartiment) !
4. Refermez le compartiment des piles.
5. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant un certain temps, retirez la pile pour éviter qu'elle ne coule.
6. Si le message "**Lo**" apparaît sur l'écran, remplacez les piles.

ATTENTION :
- Différents types de batterie ou batteries neuves et utilisées ne doivent pas être utilisés ensemble.

ATTENTION :
- Ne jetez pas vos piles dans les ordures ménagères. Nous vous prions de les ramener à un centre de recyclage approprié ou chez le fabricant.

Situation des commandes

1 Bouton UP ▲
2 Bouton SET ■
3 Bouton DOWN ▼
4 Affichage
5 Surfaces de contact

Indicateurs sur affichage	Signification
kg (lb / st:lb)	Poids corporel
P0 - P9	Espace de mémoire d'utilisation
	Homme
	Femme
cm (ft:in)	Hauteur du corps
age	Âge
fat	Affichage des graisses corporelles
TBW	Affichage de la masse d'eau corporelle
	Affichage de la masse musculaire
	Affichage de la masse osseuse
%	Pourcentage – graisses corporelles / masse d'eau corporelle / masse musculaire
Underfat Healthy Overfat Obese	Valeur nominale : poids insuffisant – poids normal – excès de poids - obèse
KCAL	Taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en kilocalories (BMR)
BMI	Indice de masse corporelle

Caractéristiques techniques

Modèle :..........PW 5644 FA
Alimentation :..........2 piles 1,5 V Type "AAA" / "R03"
Poids net de l'appareil .... environ 1,57 kg
Capacité de mémoire : 10
Equilibreage de la masse :de 80 à 220 cm (2'7½" à 7'2½" ft:in)
Âge :..........de 6 à100 ans
Poids minimal :..........ab 5,0 kg (11,0 lb / 0: 11 st:lb)
Poids maximal :..........180 kg (396,8 lb / 28: 3½ st:lb)
Unité de mesure du poids
.... 100 g (0,2 lb / ¼ st:lb) incréments

Unité de mesure des graisses corporelles :........................0,1 %
Graduation du liquide organique :.......................................0,1 %
Environnement de fonctionnement recommandé :
Température.............................. 0 °C à 40 °C / 32 °F à 104 °F
Humidité relative de l’air :... < 85%

Nous nous réservons le droit d’apporter des modifications techniques ainsi que des modifications de conception dans le cadre du développement continu de nos produits.

Cet appareil a été contrôlé d’après toutes les directives européennes actuelles applicables, comme par exemple concernant la compatibilité électromagnétique et la basse tension. Cet ap-pareil a été fabriqué en respect des régle-mentations techniques de sécurité les plus récentes.

Informations sur le pèse-personne impédancemètre

⚠ AVERTISSEMENT :
N’utilisez pas un pèse-personne si vous possédez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical équipé de composants électroniques. La fonction de l’implant peut être altérée par l’appareil de mesure.

Le principe majeur de cet appareil est de mesurer l’impédance électrique dans le corps humain. Pour déterminer les données corporelles actuelles, l’appareil fait circuler un signal électrique discret et faible dans votre corps.

En général, le signal n’est pas dangereux ! Cependant, veuillez lire nos consignes spéciales en matière de sécurité !

La méthode de mesure porte le nom d’analyse d’impédance bioélectrique” (BIA) : c’est un facteur fondé sur la relation entre le poids corporel et les pourcentages de masse d’eau corporelle associés et sur diverses données biologiques (âge, sexe, poids corporel).

Utilisation

NOTE :
- Vous trouverez les boutons de commande sur le bord supérieure de la balance.
- Les pèse-personnes sont réglés à l’usine avec les unités “kg” et “cm”.

Pour convertir les paramètres en “lb” ou “st:lb” et “ft:in”, procédez comme suit :

- Allumez le pèse-personne en appuyant légèrement sur la vitre avec votre pied ou orteil.
- Appuyez sur le bouton UP ▲ jusqu’à ce que l’unité requise du poids s’affiche. L’unité correspondant à la hauteur change également de manière automatique.

La pesée

- Placez la balance sur une surface plate et dure (évitez les tapis). Un sol irrégulier contribue à donner des mesures inexactes.
- Tenez-vous droit, les deux pieds sur le pèse-personne. L’appareil s’allume automatiquement.
- Répartissez tout votre poids et attendez que la balance détermine votre poids.
- Les chiffres sur l’affichage clignoteront avant d’indiquer votre poids exact.
- Pour prolonger la durée de vie des piles, l’appareil s’éteindra automatiquement 15 secondes après avoir retiré vos pieds de la balance.
- S’il n’y a pas de détermination de poids quand “0.0” s’affiche, la balance s’éteint automatiquement au bout de 15 secondes.

Enregistrement des données personnelles

NOTE :
- La balance dispose de valeurs par défaut que vous pouvez modifier, comme décrit ci-dessous.
- Effectuez les étapes suivantes dans l’ordre et en quelques secondes. Sinon, l’appareil annulera automatiquement le mode de saisie.

- Appuyez sur le bouton SET. L’espace de mémoire clignotera sur l’écran (**P0**). Confirmez le paramètre en appuyant sur SET ou sélectionnez un autre espace de mémoire en appuyant sur les boutons UP / DOWN. Puis, appuyez sur SET pour passer au paramètre suivant.
- Le symbole “homme” ou “femme” clignotera. Confirmez le paramètre en appuyant sur SET ou utilisez le bouton UP- / DOWN pour sélectionner le symbole de votre sexe. Puis, appuyez sur SET pour passer au paramètre suivant.
- Le paramètre de la hauteur clignotera. Sélectionnez votre hauteur en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. En maintenant l’un des boutons enfoncé, vous accélérez le processus. Confirmez votre entrée en appuyant sur SET.
- Le paramètre AGE clignotera. Sélectionnez votre âge en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. En maintenant l’un des boutons enfoncé, vous accélérez le processus. Confirmez votre entrée en appuyant sur SET.
- Si ” - - - - ” s’affiche brièvement, le mode de saisie se finira pour cet emplacement de mémoire. Ensuite l’écran s’affichera l’emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids ” 0.0 kg ” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Vous avez maintenant les options suivantes :

- Vous pouvez modifier les unités du poids et du type. Appuyez sur le bouton UP ▲ jusqu’à ce que l’unité souhaitée du poids s’affiche. L’unité du poids change automatiquement.
- Appuyer sur le bouton SET pour revoir les paramètres sélectionnés.

- Attribuer d’autres espaces de mémoire. Vous disposez d’un total de 10 espaces. Appuyez sur SET et modifiez l’espace en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Poursuivez comme décrit ci-dessus.
- If you want to make changes, press SET (l’emplacement de mémoire clignotera). Sélectionnez la position enregistrée avec le bouton UP ou DOWN. Poursuivez comme décrit ci-dessus.
- Vous pouvez immédiatement commencer à mesurer.

Mesure et analyse

Enregistrez vos données personnelles dans la mémoire.

NOTE :

- Le pèse-personne impédancemètre ne fonctionnera correctement que si vous êtes debout pied nus sur les surfaces de contact et avec la plante des pieds légèrement humides si possible. Si la plante des pieds est complètement sèche, les résultats peuvent être insatisfaisants car la conductivité sera trop faible.
- Si besoin est, essuyez les surfaces de contact pour améliorer les résultats.
- En raison de l’importante fluctuation des graisses corporelles, il est difficile d’atteindre une valeur standard. En moyenne, la durée d’essai va de 18h à 20h, car, à ce moment-là, les graisses corporelles sont très fiables.

- Appuyez sur le bouton SET. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner la position où vos données sont enregistrées.
- Vos données préprogrammées s’affichent brièvement. Attendez que l’affichage se stabilise: emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids ” 0.0 kg ” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Tenez-vous debout, les deux pieds sur les surfaces de contact (5) du pèse-personne.
- Votre poids clignotera d’abord sur l’écran.
- Un tapis roulant ” **o o o o** ” s’affiche pendant l’analyse. Au bout de quelques seconds, les résultats suivants s’afficheront :
    1. La proportion de graisse corporelle en % (**fat**) et la valeur nominale
    2. La proportion de liquide organique en % (**TBW**)
    3. La proportion de masse musculaire en % (**symbole**)
    4. Le poids des os en kg (lb / st:lb) (symbole)
    5. Le taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en **KCAL**
    6. L’indice de masse corporelle (**BMI**)
- Puis, les données fixées seront plusieurs fois indiquées. La balance s’éteindra automatiquement.

Évaluation des résultats

Il existe des personnes corpulentes ayant un pourcentage équilibré entre la masse graisseuse et la masse musculaire, et des personnes apparemment minces ayant une masse graisseuse très élevée. La graisse est un facteur qui pèse beaucoup sur le corps, en particulier sur le système cardio-vasculaire. Par conséquent, le contrôle de ces deux valeurs (graisse et poids) est une priorité en matière de santé et de forme physique.

Graisses corporelles

Les graisses corporelles représentent un élément important du corps. Elles jouent un rôle vital dans le corps en tant que vitamines de référence pour protéger les articulations et en tant qu’élément régulateur de la température corporelle. Ainsi, le but n’est pas de réduire radicalement la proportion des graisses corporelles, mais plutôt de mettre en place et de maintenir un équilibre sain entre le muscle et les graisses.

L’importance de l’eau pour notre santé

Près de cinquante-cinq à soixante pour cent du corps humain est composé d’eau en fonction de l’âge et du sexe en quantité variable.

L’eau accomplit plusieurs tâches dans le corps :

- C’est la pierre angulaire de nos cellules. Toutes les cellules de notre corps, à savoir les cellules de la peau, les cellules des glandes, les fibres musculaires, les cellules cérébrales ou toute autre cellule, ne fonctionnent que si elles contiennent une quantité suffisante d’eau.
- Elle agit comme un solvant pour les substances importantes de notre corps.
- Elle sert à transporter les nutriments, les propres substances du corps et les produits métaboliques.

Vous pouvez consulter les valeurs de référence du profil de votre forme physique dans le tableau de référence. Il indique l’impact des données de graisses corporelles sur l’âge et le sexe. Faites toujours attention à l’équilibre de la masse d’eau corporelle, qui, avec le niveau des graisses corporelles, subit de fortes fluctuations tout au long de la journée. Ainsi, pour obtenir des données cohérentes, pesez-vous toujours à la même heure de la journée.

Considérez uniquement les résultats calculés des graisses corporelles et du niveau de masse d’eau corporelle comme des valeurs de référence. Ils ne doivent pas être utilisés pour satisfaire un objectif médical. Consultez toujours un médecin si vous avez des questions sur un traitement médical ou sur un régime pour atteindre un poids normal.

Valeurs recommandées pour la matière grasse et l'eau corporelle en pourcentage (chiffres approximatifs)

Âge (années)	Femmes		Hommes		
	Matière grasse	Eau corporelle	Matière grasse	Eau corporelle	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Poids insuffisant**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normal**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Excès de poids**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Obèse**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Poids insuffisant**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normal**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Excès de poids**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Obèse**

BMR (Basal Metabolic Rate /dépense énergétique)

Le taux du métabolisme (BMR) caractérise la dépense énergétique. La dépense énergétique sert à décrire la quantité d'énergie en KCAL dont le corps a besoin par jour au repos complet, à une température indifférente (28 à 30 °C) et avec l'estomac vide afin de maintenir son fonctionnement (par ex. en dormant).

Valeurs de référence de l'apport calorique quotidien sans activité physique

Âge (années)	Femmes		Hommes	
	Poids (kg)	KCAL	Poids (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

L'indice de masse corporel (BMI) est égal au poids corporel sur la hauteur du corps au carré.

BMI = Poids en kg : (hauteur du corps en m x hauteur du corps en m)

Exemple :
Une femme pèse 55 kg et mesure 1,68 m. Son BMI se calcule ainsi :

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ poids normal

La valeur " hauteur du corps au carré " n'est pas liée à la surface du corps. Le BMI est une simple valeur de référence grossière, qui ne prend en compte ni la constitution ni le genre, ni la composition individuelle de la masse corporelle en graisse et en tissu musculaire d'un humain.

Valeurs de référence pour le BMI

BMI	Insuffisance pondérale	Normal	Surpoids	Obésité
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Remarque : l'interprétation de le BMI indique un excès de poids avec les corps très musclés (culturistes). La raison est que la formule de le BMI ne prend pas en compte la masse musculaire très supérieure à la moyenne.

Messages d'erreur à l'écran

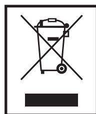
NOTE:
En cas de message d'erreur à l'écran, attendez jusqu'à ce que l'appareil soit éteint. Allumez-le une nouvelle fois pour redémarrer. Si le message d'erreur persiste, retirez les piles de leur compartiment pendant 10 secondes.

Indicateurs sur affichage	Signification
age 8888 cm ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Autotest (après installation des piles) pour un fonctionnement parfait de l'affichage
Lo	Batterie faible
Err	Le poids est au-dessus du poids maximal autorisé.
Err2	Le pourcentage de matière grasse est au-dessus ou au-dessous des limites de l'échelle de mesure.

Nettoyage

ATTENTION :
- Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau.
- Ne pas utiliser de brosse en fil de fer ou autres objets abrasifs.
- Ne pas utiliser de détergents agressifs ou abrasifs.

- Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide, mais pas mouillé. Prenez garde à ne pas laisser pénétrer d'humidité ou de liquide dans l'appareil !
- Comme additif vous pouvez utiliser un produit de vaisselle qu'on trouve habituellement dans le commerce ou un simple savon.
- Après le nettoyage séchez bien l'appareil avec un chiffon doux.



Élimination

Élimination des piles

Votre appareil contient des piles. Si ces piles sont usées, suivez les consignes suivantes :

 **ATTENTION :**
Ne jetez pas les piles/piles rechargeables avec les déchets ménagers !

- Enlevez les piles de l'appareil.
- Rapportez les piles usagées au point de collecte approprié ou à votre détaillant.
- La ville ou l'autorité locale du lieu de votre domicile peut vous donner des informations sur les points de collecte publics.

Vous pouvez trouver ce symbole sur les piles/ piles rechargeables qui contiennent des substances nocives :



- Pb = contient du plomb
- Cd = contient du cadmium
- Hg = contient du mercure
- Li = contient du lithium

Signification du symbole "Elimination"

Protégez votre environnement, ne jetez pas vos appareils électriques avec les ordures ménagères.

Utilisez, pour l'élimination de vos appareils électriques, les bornes de collecte prévues à cet effet où vous pouvez vous débarrasser des appareils que vous n'utilisez plus.

Vous contribuez ainsi à éviter les impacts potentiels dans l'environnement et sur la santé de chacun, causés par une mauvaise élimination de ces déchets.

Vous contribuez aussi au recyclage sous toutes ses formes des appareils électriques et électroniques usagés.

Vous trouverez toutes les informations sur les bornes d'élimination des appareils auprès de votre commune ou de l'administration de votre communauté.

Instrucciones de servicio

Le agradecemos que haya adquirido este producto y esperamos que disfrute de su uso.

Índice de contenidos

Notas generales

Antes de la puesta en servicio de este aparato lea detenidamente el manual de instrucciones y guarde éste bien incluido la garantía, el recibo de pago y si es posible también el cartón de embalaje con el embalaje interior. En caso de dejar el aparato a terceros, también entregue el manual de instrucciones.

- Este dispositivo ha sido diseñado exclusivamente para su uso privado, quedando prohibido su empleo con fines comerciales.
- Use el dispositivo únicamente para su fin específico.
- No utilice el dispositivo si está defectuoso.
- Manténgalo alejado de fuentes de calor, la acción directa del sol, la humedad (no lo sumerja nunca en ningún liquido) y el contacto con objetos afilados.
- No repare el aparato por su cuenta, sino vaya a un establecimiento autorizado.
- Por favor tenga atención a las “Indicaciones especiales de seguridad” indicadas a continuación.

Símbolos en este manual de instrucciones

Advertencias importantes para su seguridad están señaladas en especial. Siga estas advertencias incondicionalmente, para evitar accidentes y daños en el aparato:

AVISO:
Advierte ante los peligros para su salud y demuestra posibles riesgos de herida.

ATENCIÓN:
Indica los posibles riesgos para el aparato u otros objetos.

NOTA:
Pone en relieve consejos e informaciones para usted.

Niños

- Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (Bolsas de plástico, cartón, poliestireno etc.) a su alcance.

  AVISO!
  No deje jugar a los niños con la lámina. **¡Existe peligro de asfixia!**

- Los infantiles deberían ser vigilados, para asegurar que no jueguen con el aparato.

Indicaciones especiales de seguridad para este aparato

AVISO:
Si la superficie de vidrio está húmeda o si hay gotas de agua sobre ella, seque éstas primero, existe **peligro de deslizamiento**.

ATENCIÓN:
- Cuide la báscula, se trata de un instrumento de medida. Por favor no se tire o salte encima de la báscula.
- Para evitar defectos en el aparato, no sobrecargue el aparato con más de 180 kg (396,8 lb, 28: 3½ st:lb).

- Al transportar la báscula o al no utilizarla, almacene ésta por favor en posición horizontal.
- La báscula de análisis de grasa corporal no es apta para su uso por parte de:
  - Niños menores de 6 años o adultos mayores de 100 años
  - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis
  - Personas sometidas a tratamiento mediante diálisis
  - Personas con marcapasos

- Personas que toman medicación cardiovascular
- Mujeres embarazadas
- Deportistas que lleven a cabo más de 5 horas de actividad deportiva intensiva al día
- Personas con un pulso inferior a 60 pulsaciones por minuto
- Persona que toman medicamentos vasodilatadores o vasoconstrictivos
- Personas con diferencias anatómicas de las piernas considerables en relación con el tamaño del cuerpo total (longitud de las piernas notablemente acortadas o alargadas).

Manipulación de baterías

AVISO:

- No exponga las pilas al alto calor o a la luz solar directa.
- Nunca tire las baterías al fuego. ¡Existe **peligro de explosión!**
- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. **¡No** son juguetes!
- Las baterías se pueden tragar, y pueden poner en peligro la vida. Si se traga una batería, solicite asistencia médica inmediatamente.
- No intente abrir las baterías a la fuerza.
- Evite el contacto con objetos metálicos (anillos, clavos, tornillos, etc.) ¡Peligro de **cortocircuito!**
- En caso de un cortocircuito, las baterías pueden calentar-se mucho e incluso encenderse. A consecuencia de ello pueden producirse quemaduras.
- Para su seguridad durante el transporte de las baterías los polos deben cubrirse con cinta adhesiva.
- En caso de derramarse el líquido de la batería, éste no debe llegar a los ojos o mucosas. En caso de un contacto con el líquido, lavarse las manos, enjuagarse los ojos con agua limpia, de continuar las molestias consultar a un médico.

Introducir baterías

NOTA:
Si es aplicable, las baterías incluidas se han protegido para el transporte con una película de plástico.

1. Retire la película antes de introducir las baterías en el aparato.
2. Abra la cámara para pilas en la parte posterior.
3. Introduzca 2 baterías del tipo AAA/R03. ¡Tenga atención con la polaridad correcta (vea la indicación en el suelo del compartimento de baterías)!
4. Cierre de nuevo la cámara de baterías.
5. En caso de no utilizar el aparato por largo tiempo, retire la batería para evitar que se derrame el ácido de la misma.
6. Si aparece en pantalla el mensaje “**Lo**”, sustituya las pilas.

ATENCIÓN:

- Tipos de pila desiguales o pilas nuevas y usadas no se pueden utilizar conjuntamente.
- Las baterías no se deben tirar a la basura doméstica. Por favor lleve las baterías usadas a sitios especiales de recogida o a su concesionario.

Ubicación de los controles

1 Botón UP ▲
2 Botón SET ■
3 Botón DOWN ▼
4 Pantalla
5 Superficies de contacto

Indicadores en pantalla	Significado
kg (lb / st:lb)	Peso corporal
P0 - P9	Espacio de memoria del usuario
	Hombre
	Mujer
cm (ft:in)	Estatura
age	Edad
fat	Grasa corporal
TBW	Agua corporal
	Masa muscular
	Peso óseo
%	Porcentaje grasa corporal / agua corporal / masa muscular
Underfat Healthy Overfat Obese	Índice: peso bajo – peso normal – sobrepeso – obesidad
KCAL	Índice de metabolismo basal de los requisitos de energía diaria en kilocalorías (BMR)
BMI	Índice de masa corporal

Especificaciones Técnicas

Modelo:............PW 5644 FA
Suministro de tensión:.......2 pilas de 1,5 V tipo “AAA” / “R03”
Peso neto del dispositivo: .... aprox. 1,57 kg
Capacidad de memoria:............10
Estatura:............de 80 a 220 cm (2’7½” – 7’2½” ft:in)
Edad:............ de 6 a 100 años
Peso mínimo: ....de 5,0 kg (11,0 lb / 0: 11 st:lb)
Peso máximo:............180 kg (396,8 lb / 28: 3½ st:lb)
Unidad de medida de peso:............ incrementos de 100 g (0,2 lb / ¼ st:lb)

Unidad de medida de grasa corporal:................................0.1 %
Nivel de agua corporal: ....0,1 %
Entorno de funcionamiento recomendado:
Temperatura:.............................0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Humedad relativa del aire:... < 85 %

El derecho de realizar modificaciones técnicas y de diseño en el curso del desarrollo continuo del producto está reservado.

Este aparato se ha examinado según las normativas actuales y vigentes de la Comunidad Europea, como p.ej. compatibilidad electromagnética y directiva de baja tensión y se ha construido según las más nuevas especificaciones en razón de la seguridad.

Información sobre la báscula de baño

⚠ **AVISO:**
No utilice la báscula si tiene un marcapasos o cualquier otro implante médico con componentes electrónicos. El uso de la báscula podría interferir con el funcionamiento del implante.

El principio esencial de este dispositivo se basa en el cálculo de la impedancia eléctrica en el cuerpo humano. Para determinar los datos corporales exactos, el dispositivo lanza una señal eléctrica débil e inapreciable a través del cuerpo.

En general, esta señal es segura. Lea atentamente las instrucciones especiales de seguridad para obtener más información.

El método de cálculo se conoce como “análisis de impedancia bioeléctrica” (BIA, por sus siglas en inglés), un factor que se basa en la relación entre el peso corporal y los porcentajes asociados de agua corporal, así como otros datos biológicos (edad, sexo y peso corporal).

Uso

NOTA:
- Encontrará los botones para el funcionamiento en la parte superior de la báscula.
- Las unidades configuradas en fábrica para la báscula son “kg” y “cm”.

Para cambiar la configuración a “lb” o “st:lb”, así como a “ft:in”, siga estos pasos:

- Encienda la báscula aplicando una presión suave sobre la superficie de vidrio con el pie o con el dedo.
- Pulse el botón UP ▲ hasta que aparezca en pantalla la unidad de peso deseada. La unidad seleccionada para la altura también cambiará automáticamente.

Función de peso

- Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura (evite las alfombras). Una superficie irregular podría contribuir a la obtención de resultados incorrectos.
- Suba a la báscula con los dos pies. El dispositivo se encenderá automáticamente.
- Distribuya el peso por igual y espere a que la báscula calcule su peso.
- Los dígitos de la pantalla parpadearán antes de mostrar su peso exacto.
- El dispositivo se apagará automáticamente para ahorrar batería 15 segundos después de que se haya retirado de la báscula.
- Si no detecta peso mientras indica “0.0”, la báscula se desconectará automáticamente transcurridos 15 segundos.

Memorización de datos personales

NOTA:
- La báscula contiene una serie de valores predeterminados, que puede modificar como se describe a continuación.
- Siga los pasos descritos a continuación en orden y sin pausa. Si espera unos segundos, el dispositivo cancelará automáticamente el modo de introducción de datos.

- Pulse el botón SET. El espacio de memoria parpaderá en pantalla (**P0**). Pulse SET para confirmar el ajuste o seleccione otro espacio de memoria mediante los botones UP / DOWN. A continuación, pulse SET para pasar al siguiente ajuste.
- Los símbolos para “hombre” o “mujer” parpadearán en pantalla. Pulse SET para confirmar el ajuste o seleccione el símbolo correspodiente a su sexo mediante el botón UP / DOWN. A continuación, pulse SET para pasar al siguiente ajuste.
- El ajuste de estatura parpadeará en pantalla. Seleccione su estatura mediante los botones UP o DOWN. Para acelerar el proceso, mantenga pulsado uno de los dos botones. Pulse SET para confirmar el dato introducido.
- El ajuste AGE (edad) parpadeará en pantalla. Seleccione su edad mediante los botones UP o DOWN. Para acelerar el proceso, mantenga pulsado uno de los dos botones. Pulse SET para confirmar el dato introducido.
- La pantalla corta “- - - -” terminará el modo de entrada para la ubicación de la memoria. Luego, verá la ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb) en la pantalla.

A continuación, tendrá las siguientes opciones:

- Puede cambiar las unidades seleccionadas para peso y altura. Pulse el botón UP ▲ hasta que aparezca en pantalla la unidad de medida deseada. La unidad de altura cambiará automáticamente.
- Pulsar el botón SET para volver a ver los ajustes seleccionados.
- Asignar más espacios de memoria. Hay 10 espacios disponibles en total. Pulse SET y modifique el espacio seleccionado mediante los botones UP o DOWN. Para continuar, siga el procedimiento descrito anteriormente.

- Si desea realizar modificaciones, pulse el botón SET (la ubicacion de la memoria parpadeará). Seleccione la posición de memoria deseada mediante los botones UP o DOWN. Para continuar, siga el procedimiento descrito anteriormente.
- Comenzar de inmediato el análisis.

Cálculo y análisis

Guarde sus datos personales en la memoria.

NOTA:
- La báscula de baño funcionará correctamente cuando se coloque de pies en contacto con la superficie el pie descalzo y con una ligera humedad en las plantas de los pies, si es posible. Si están completamente secas las plantas de los pies puede dar lecturas no satisfactorias porque tienen conductividad que es demasiado baja.
- Si es necesario, limpie las superficies de contacto para un mejor rendimiento.
- Debido a las fluctuaciones significativas de la grasa corporal, resulta difícil obtener un valor estándar. En general, la mejor hora para medirla es entre las 18:00 y las 20:00, dado que el índice de grasa corporal permanece bastante estable durante este periodo de tiempo.

- Pulse el botón SET. Utilice los botones UP / DOWN para seleccionar la posición de memoria en la que se han guardado sus datos.
- Sus datos predeterminados aparecen brevemente en la pantalla. Espere hasta que la pantalla se pare: ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso “0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Suba a la báscula con los dos pies ubicados en las superficies de contacto (5).
- En primer lugar, parpadeará en pantalla su peso.
- Verá un ciclo infinito “**o o o o**” en la pantalla durante el análisis. Unos segundos después, se mostrarán los siguientes resultados:
  1. La proporción de la grasa corporal en % (**fat**) y el índice
  2. La proporción de agua corporal % (**TBW**)
  3. La proporción de masa muscular en % (símbolo)
  4. El peso óseo en kg (lb / st:lb) (símbolo)
  5. El índice de metabolismo basal del requisito de energía diaria en **KCAL**
  6. El índice de masa corporal (**BMI**)
- Después de mostrarán los datos determinados repetidamente. A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

Evaluación de los resultados

Existen personas pesadas con una relación equilibrada entre los porcentajes de grasa y masa muscular, de la misma forma que existen personas aparentemente delgadas con valores de grasa corporal considerablemente altos. La grasa es un factor que provoca serios problemas en el cuerpo, en especial en el sistema cardiovascular. Por ello, el control de ambos valores (grasa y peso) es un requisito indispensable para gozar de una buena salud y una buena forma física.

Grasa corporal

La grasa corporal es un componente importante del cuerpo. Juega un papel esencial en el mismo, desde la protección de las articulaciones como depósito de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal. Por tanto, el objetivo no será la reducción radical de la proporción de grasa corporal, sino alcanzar un sano equilibrio entre músculo y grasa.

Importancia del agua para la salud

Aproximadamente entre el 55-60% del cuerpo humano es agua. La cantidad varía en función de la edad y el sexo.

El agua cumple una serie de funciones en el cuerpo:

- Es el elemento esencial de nuestras células. Es decir, todas las células del cuerpo, ya sean dérmicas, glandulares, cerebrales o de otro tipo, requieren una cierta cantidad de agua para cumplir su función.
- Actúa como importante disolvente de ciertas sustancias en el cuerpo.
- Es un medio de transporte de nutrientes, sustancias propias del cuerpo y productos resultantes de los procesos metabólicos.

Puede consultar la tabla de referencia para obtener valores aproximados para su perfil de forma física. Esta tabla muestra la relación de dependencia de los índices de grasa corporal con la edad y el sexo del individuo. Preste atención siempre al nivel de agua corporal que, al igual que el nivel de grasa, sufre fuertes fluctuaciones a lo largo del día. Para obtener datos consistentes, mida los valores siempre a la misma hora del día.

Los resultados obtenidos para la grasa corporal y el nivel de agua se deben tomar únicamente como referencia. No se recomienda su uso para fines médicos. Consulte siempre a su médico si tiene dudas sobre la adecuación de un tratamiento médico o una dieta para alcanzar el peso corporal ideal.

Valores orientativos par a el contenido de grasa corporal y agua corporal en porcentajes (cantidades aproximadas)

Edad (años)	Mujer		Hombre		
	Grasa corporal	Agua corporal	Grasa corporal	Agua corporal	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Peso bajo**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normal**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Sobrepeso**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Obesidad**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Peso bajo**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normal**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Sobrepeso**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Obesidad**

BMR (Basal Metabolic Rate/Consumo de energía)

El índice de metabolismo basal (BMR) se caracteriza por el consumo de energía. El consumo de energía se describe por la cantidad de energía en KCAL que el cuerpo requiere al día en completo descanso, a una temperatura cualquiera (28-30 °C) y en un estómago vacío para el mantenimiento de su función (ej., durmiendo).

Valores de referencia del consumo diario de kilocalorías sin actividades físicas

Edad (años)	Mujer		Hombre	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

El índice de masa corporal (BMI) se refiere al peso del cuerpo al cuadrado de la altura del cuerpo.

BMI = peso in kg: (altura de cuerpo en m X la altura del cuerpo en m)

Ejemplo:
Una mujer pesa 55 kg y mide 1,68 m. Su BMI se calcula conforme a lo siguiente:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Peso normal

El valor “cuadrado de la altura del cuerpo” no tiene relación con la superficie corporal. El BMI es meramente un valor de referencia, como tampoco tiene en cuenta la complexión y el sexo, ni la estructura individual de la masa corporal a partir de la grasa y tejido muscular de una persona.

Valores de referencia del BMI

BMI	Por debajo del peso	Normal	Sobre-peso	Obeso
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Tenga en cuenta que la interpretación del BMI indica exceso de peso con cuerpos musculosos (culturistas). La razón para ello es que la masa muscular muy por encima de la media no se contempla en la fórmula de BMI.

Mensajes de error de pantalla

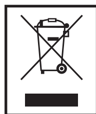
NOTA:
Si aparece en pantalla un mensaje de error, espere a que el aparato esté apagado y, a continuación, vuelva a encenderlo. Si el mensaje de error no ha desaparecido, extraiga las baterías del compartimento correspondiente durante 10 segundos.

Indicadores en pantalla	Significado
age 88:8.8 ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Autocomprobación (después de introducir las baterías) para un perfecto funcionamiento de la pantalla
Lo	El nivel de las pilas es bajo.
Err	El peso sobrepasa el máximo permitido.
Err2	El porcentaje de grasa corporal sobrepasa o no alcanza los límites de la báscula de análisis corporal.

Limpieza

ATENCIÓN:
- No sumerja la báscula en agua, esto podría dañar la electrónica de ella.
- No utilice un cepillo de alambre u objetos abrasivos.
- No utilice detergentes agresivos o abrasivos.

- Limpie el aparato con un paño levemente humedecido, pero no mojado. ¡Tenga atención que no entre humedad es decir líquido en el aparato!
- Como aditivo puede utilizar un agente de lavado ordinario o jabón.
- Después de la limpieza seque bien el aparato con un paño seco.



Eliminación

Eliminación de baterías

Su aparato contiene baterías. Si las baterías están gastadas, siga las instrucciones siguientes:

ATENCIÓN:
Las baterías/baterías recargables usados no deben desecharse con los residuos domésticos.

- Las baterías deben sacarse del aparato.
- Entregue las baterías gastadas a un punto de recogida adecuado o a un comercio.
- Su ayuntamiento puede ofrecerle más información sobre los puntos de recogida públicos.

Este símbolo se encuentra en baterías/baterías recargables que contienen sustancias peligrosas:



- Pb = contiene plomo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio

Significado del símbolo “Cubo de basura”

Proteja nuestro medio ambiente, aparatos eléctricos no forman parte de la basura doméstica.

Haga uso de los centros de recogida previstos para la eliminación de aparatos eléctricos y entregue allí sus aparatos eléctricos que no vaya a utilizar más.

Ayudará en evitar las potenciales consecuencias, a causa de una erronéa eliminación de desechos, para el medio ambiente y la salud humana.

Con ello, contribuirá a la recuperación, al reciclado y a otras formas de reutilización de los aparatos viejos eléctricos y electrónicos.

La información cómo se debe eliminar los aparatos, se obtiene en su ayuntamiento o su administración municipal.

Istruzioni per l'uso

Vi ringraziamo per aver acquistato un articolo di nostra produzione. Ci auguriamo che possiate trarre la massima soddisfazione dal suo utilizzo.

Indice

Note Generali

Prima di mettere in funzione questo apparecchio, leggere molto attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle con cura uni-tamente al certificato di garanzia, allo scontrino e, se possibile, alla scatola di cartone con la confezione interna. Se passate l'apparecchio a terzi, consegnate anche le istruzioni per l'uso.

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestic e non a quello commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio soltanto per gli scopi previsti.
- Non utilizzare un apparecchio danneggiato.
- Tenere lontano da calore, luce diretta del sole e umidità (non immergere mai l'apparecchio in liquidi), nonché bordi appuntiti.
- Non tentare di riparare l'apparecchio, bensì rivolgersi a un tecnico autorizzato.
- Rispettare le seguenti "Speciali norme di sicurezza".

Simboli per questo manuale di istruzioni per l' uso

Le indicazioni importanti per la propria sicurezza sono indicati appropriatamente. Osservare assolutamente queste indicazioni, per evitare incidenti e danni all' apparecchio:

AVVISO:
Previene i rischi della propria salute ed indica possibili rischi di ferite.

ATTENZIONE:
Indica possibili pericoli per l' apparecchio o altri oggetti.

NOTA:
Mette in risalto consigli ed informazioni.

Bambini

- Per sicurezza tenere l'imballaggio (sacchetto di plastica, scatola, polistirolo, ecc.) fuori dalla portata dei bambini.

AVVISO!
Non lasciar giocare i bambini piccoli con la pellicola. **Pericolo di soffocamento!**

- Evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.

Speciali norme di sicurezza relative a questo apparecchio

AVVISO:
Se la superficie di vetro dovesse essere umida oppure coperta di gocce d' acqua, è necessario asciugarla, altrimenti esiste **pericolo di scivolare**.

ATTENZIONE:
- Trattate la bilancia con cautela perché è un meccanismo di misurazione. Non fatela cadere e non saltateci sopra.
- L'apparecchio non tollera più di 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb). Non superate questo peso per evitare danni alla bilancia.

- Se la bilancia viene portata oppure non è in uso, appoggiarla orizzontalmente.
- La bilancia di analisi del grasso corporeo non è idonea alle seguenti persone:
  - Bambini al di sotto dei 6 anni e adulti sopra gli 100
  - Persone con sintomi di febbre, edema o osteoporosi
  - Persone soggette a trattamento per dialisi
  - Persone che usano un pacemaker
  - Persone che prendono medicine cardiovascolari
  - Donne incinte

- Sportivi che praticano sport intensi per più di 5 ore al giorno
- Persone con battito cardiaco di più di 60 battiti/minuto
- Individui che assumono medicine per dilatazione o costrizione dei vasi sangugni
- Individui con difformità gambe rispetto alle misure generali corporee (gambe molto corte o lunghe).

Gestione delle batterie

⚠ **AVVISO:**

- Non esporre le batterie a calore oppure a raggi di sole.
- Non buttare mai le batterie nel fuoco. **Pericolo di esplosione!**
- Tenere le batterie fuori della portata dei bambini. **Non** sono un giocattolo!
- Se le batterie vengono ingoiate, si è in pericolo di vita. In questo caso, contattare immediatamente un medico.
- Non aprire mai le batterie con la forza.
- Evitare il contatto con oggetti metallici. (anelli, chiodi, viti ecc.). **Pericolo di corto circuito!**
- Un corto circuito può provocare un surriscaldamento o eventualmente addirittura la combustione delle batterie. Ne possono conseguire ustioni.
- Per la vostra sicurezza i poli della batteria durante il trasporto devono essere coperti con strisce adesive.
- In caso di ossidazione di una batteria evitare il contatto del liquido con occhi o mucose. In caso di contatto lavare le mani, sciacquare gli occhi con acqua corrente e in presenza di disturbi permanenti consultare un medico.

Inserimento delle batterie

NOTA:

All’occorrenza, le batterie fornite sono protette durante il trasporto da una pellicola di plastica.

1. Rimuovere questa pellicola prima di inserire le batterie nel dispositivo.
2. Aprire il vano batterie sul retro dell’ apparecchio.
3. Inserire 2 batterie del tipo AAA/R03. Fare attenzione ad inserire i poli correttamente (fondo del vano batterie)!
4. Richiudere il vano batterie.
5. Se non si usa l’apparecchio per un lungo periodo, togliere la batteria dall’apparecchio, per evitare la “fuoriuscita” dell’acido della batteria.
6. Se il display visualizza il messaggio “**Lo**“, sostituire le batterie.

⚠ **ATTENZIONE:**

- Non usare batterie nuove con quelle già usate oppure di un altro tipo.
- Non gettare le batterie nei rifiuti domestici. Buttare le batterie usate negli appositi contenitori o restituirle al negoziante.

Posizione dei comandi

1 Tasto UP ▲
2 Tasto SET ■
3 Tasto DOWN ▼
4 Display
5 Superfici di contatto

Indicazioni sul display	Significato
kg (lb / st:lb)	Peso del corpo
P0 - P9	Spazio memoria utente
	Uomo
	Donna
cm (ft:in)	Altezza del corpo
age	Età
fat	Display del grasso corporeo
TBW	Display dell'acqua corporea
	Display della massa muscolare
	Display del peso ossa
%	Percentuale – grasso corporeo / acqua corporeo / massa muscolare
Underfat Healthy Overfat Obese	Rapporto: sottopeso – normopeso - sovrappeso - obeso
KCAL	Indice metabolico basale del fabbisogno energetico giornalieto in kilocalorie (BMR)
BMI	Indice massa corporea

Specifiche tecniche

Modello:..PW 5644 FA
Alimentazione rete:..........2 Batterie 1,5 V Tipo “AAA” / “R03”
Peso netto dell’apparecchio:..............................appros. 1,57 kg
Capacità memoria:..10
Allineamento massa: ....da 80 a 220 cm (2’7½“ – 7’2½“ ft:in)
Età:..da 6 a 100 ann
Peso minimo: ....da 5,0 kg (11,0 lb / 0: 11 st:lb)
Peso massimo: ....180 kg (396,8 lb / 28: 3½ st:lb)
Unità di misura del peso: ...incrementi di 100 g (0,2 lb / ¼ st:lb)
Unità di misura del grasso corporeo: ....0,1 %
Scala fluido corporeo: ....0,1 %
Ambiente di esercizio consigliato:
Temperatura:.............................0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Umidità aria relativa: .... < 85 %

Si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche e di design nel corso dello sviluppo del prodotto.

Questo apparecchio è stato controllato sulla base di tutte le direttive CE attuali in vigore in questo settore, quali per esempio la normativa in materia di compatibilità elettromagnetica e la direttiva in materia di bassa tensione, ed è stato costruito confor-memente alle norme di sicurezza più moderne.

Informazioni sulla bilancia analitica

AVVISO:
Non usare le bilance se si utilizza un pacemaker o un'altra apparecchiatura medica impiantata con componenti elettronici. Il funzionamento dell'apparecchiatura può presentare anomalie causate dall'apparecchio di misurazione.

Il principio principale di questo dispositivo è basato sulla misurazione di impedenza elettronica all'interno del corpo umano. Per determinare i dati reali del corpo, il dispositivo emette un segnale debole, impercettibile attraverso il corpo.

Il segnale è generalmente sicuro! Tuttavia, leggere le particolari istruzioni di sicurezza!

Il metodo di misurazione si riferisce all' "analisi dell'impedenza bioelettronica" (BIA), un fattore che si basa sulla relazione tra il peso del corpo e percentuali dell'acqua corporea associata, nonché su altri dati biologici (età, genere, peso corporeo).

Uso

NOTA:
- I tasti operative sono ubicati sul bordo superiore della bilancia.
- La bilancia è tarat in fabbrica in "kg" e "cm".

Per modificare le impostazioni su "lb" o "st:lb" e "ft:in", procedere come segue:

- Accendere la bilancia premendo delicatamente la superficie in vetro con il piede o le dita dei piedi.
- Premere il tasto UP ▲ finché non viene visualizzata l'unità di peso desiderata. L'unita di misura altezza cambia automaticamente.

Funzione di pesatura

- Disporre la bilancia su una superficie dura e piana (evitare tappeti). Un pavimento irregolare contribuisce determina misurazioni non precise.
- Salire sulla bilancia con entrambi i piedi. L'apparecchio si accende automaticamente.
- Distribuire regolarmente il peso e attendere che la bilancia determini il peso.
- Le cifre sul display lampeggeranno prima che il peso esatto viene visualizzato.
- Per prolungare la durata della batteria, il dispositivo si spegne automaticamente 15 secondi dopo che si è scesi dalla bilancia.
- Se non vi è determinazione di peso quando viene visualizzato "0.0", la bilancia si spegne automaticamente dopo 15 secondi.

Salvataggio dati personali

NOTA:
- La bilancia presenti valori predefiniti che possono essere modificati come descritto di seguito.
- Procedere nella sequenza indicata in pochi secondi. In caso contrario, l'apparecchio cancellerá automaticamente il modo ingresso.

- Premere il tasto SET. Lo spazio memoria lampeggerà sul display (**P0**). Confermare l'impostazione premendo SET o selezionando un altro spazio memoria premendo il tasto UP / DOWN. Poi premere SET per accedere all'impostazione successiva.
- Il simbolo per "uomo" o "donna" lampeggerà. Confermare l'impostazione premendo SET o usare il tasto UP / DOWN per scegliere il simbolo del genere. Poi premere SET per accedere all'impostazione successiva.
- L'impostazione dell'altezza lampeggerà. Selezionare l'altezza premendo il tasto UP o DOWN. Tenendo premuto uno dei tasti è possibile accelerare il processo. Confermare l'inserimento premendo SET.
- L'impostazione AGE lampeggerà. Selezionare l'età premendo il tasto UP o DOWN. Tenendo premuto uno dei tasti è possibile accelerare il processo. Confermare l'inserimento premendo SET.
- Il breve messaggio "- - - -" conclude il modo di ingresso per questa ubicazione memoria. Viene quindi visualizzata l'ubicazione memoria, il simbolo del genere e il peso "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb) sul display.

È possible selezionare una delle seguenti opzioni:

- È possible modificare le unità di misura di peso e altezza. Premere il tasto UP ▲ finché non viene visualizzata l'unitá di misura desiderata. L'unità di misura dell'altezza viene modificata automaticamente.
- Premere il tasto SET per vedere nuovamente le impostazioni selezionate.
- Individuare nuovi spazi memoria. Ci sono 10 spazi disponibili in totale. Premere SET e cambiare lo spazio premendo il tasto UP o DOWN. Procedere come descritto sopra.
- Se si desidera effettuare modifiche, premere SET (l'ubicazione memoria lampeggia). Selezionare la posizione memorizzata con I tasti UP o DOWN. Procedere come descritto sopra.
- È possibile iniziare subito la misurazione.

Misurazione e analisi

Registrare i dati personali in memoria.

NOTA:

- La bilancia analitica funziona correttamente soltanto quando si è in piedi scalzi sulle superfici di contatto e, se possibile, con le piante dei piedi leggermente umide. Piante dei piedi completamente asciutte possono fornire risultati poco affidabili in quanto la conduttività è troppo bassa.
- Se necessario pulire le superfici di contatto per migliorare i risultati.
- A causa della significativa fluttuazione del grasso corporeo, è difficile raggiungere un valore standard. In media il tempo di test ottimale è tra le 18:00 e le 20:00, in quanto il grasso corporeo resta molto consistente durante questo periodo di tempo.

- Premere il tasto SET. Selezionare la posizione memorizzata in cui sono salvati I dati con I tasti UP / DOWN.
- I dati preselzionati vengono visualizzati brevemente sul display. Attendere finché il display non raggiunge un'ubicazione stabile: ubicazione memoria, simbolo del genere e peso "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Salire sulle superfici di contatto (5) della bilancia con entrambi i piedi.
- Dapprima sul display viene visualizzato il vostro peso.
- Durante l'analisi viene visualizzata la sequenza "**o o o o**". Dopo alcuni secondi, vengono visualizzati i seguenti risultati:
  1. Proporzione grasso corporeo in % (**fat**) e il rapporto
  2. Proporzione del fluido corporeo % (**TBW**)
  3. Proporzione massa muscolare in % (simbolo)
  4. Peso osseo in kg (lb / st:lb) (simbolo)
  5. Valore metabolico basale del fabbisogno energetico quotidiano in **KCAL**
  6. Indice massa corporea (**BMI**)
- Dopo i dati determinati saranno mostrati di continuo. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

Valutazione dei risultati

Ci sono persone pesanti con una percentuale ben bilanciata tra la massa di grasso e la massa muscolare e ci sono persone magre con valori di grasso corporeo significativamente elevati. Il grasso è un fattore che aumenta lo sforzo fisico, in particolare del sistema cardiovascolare. Quindi, il controllo di entrambi i valori (grasso e peso) è un prerequisito per la salute e il benessere.

Grasso corporeo

Il grasso corporeo è una componente importante del corpo. Dalla protezione delle giunture come depositario di una vitamina alla regolazione della temperatura corporea, il grasso gioca un ruolo vitale nel corpo. Quindi l'obiettivo non è ridurre radicalmente la proporzione del grasso corporeo, bensì raggiungere e mantenere un bilanciamento salutare tra muscoli e grasso.

L'importanza dell'acqua per la nostra salute

Circa il cinquantacinque/sessanta percento del corpo umano è formato da acqua, in base all'età e al sesso in diversi quantitativi.

L'acqua deve svolgere diversi compiti nel corpo:

- È il blocco fondamentale delle nostre cellule. Questo significa che tute le cellule del nostro corpo, sia le cellule della pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o altre, sono funzionali solo se contengono abbastanza acqua.
- È un solvente per importanti sostanze del nostro corpo.
- È un mezzo di trasporto per i nutrienti, le sostanze proprie del corpo e i prodotti metabolici.

I valori di riferimento per il profilo di benessere possono essere visionati nella tabella di riferimento. Mostra la dipendenza dei dati del grasso corporeo dall'età e dal genere. Fare sempre attenzione al bilanciamento dell'acqua nel corpo, che, come il livello di grasso, attraversa forti fluttuazioni durante il giorno. Quindi, per ottenere dati consistenti, effettuare le misurazioni sempre alla stessa ora del giorno.

I risultati calcolati del grasso corporeo e del livello dell'acqua devono essere considerati valori di riferimento. Non si consiglia di usarli per scopi medici. Consultare sempre un medico se avete domande sul trattamento medico o su una dieta al fine di raggiungere un normale peso corporeo.

Valori guida per massa grassa corporea e acqua corporea in percentuale (figure approssimative)

Età (Anni)	Donne		Uomini		
	Massa grassa	Acqua corporea	Massa grassa	Acqua corporear	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Sottopeso**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normale**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Sovrappeso**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Obeso**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Sottopeso**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normale**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Sovrappeso**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Obeso**

BMR (Basal Metabolic Rate / Dispendio energetico)

Il valore metabolico basale (BMR) caratterizza il dispendio energetico. Il dispendio energetico si utilizza per descrivere la quantità di energia in KCAL che il corpo richiede per giorno a riposo completo, a temperatura di circa 28-30 °C e a stomaco vuoto per il mantenimento delle proprie funzioni (ad es. durante il sonno).

Valori di riferimento del fabbisogno calorico quotidiano in kilocalorie senza attività fisica

Età (Anni)	Donne		Uomini	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

L'indice massa corporea (BMI) si riferisce al peso corporeo per il quadrato dell'altezza corporea.

BMI = Peso in kg: (altezza corporea in m x altezza corporea in m)

Esempio:
Una donna pesa 55 kg ed è alta 1,68. Il suo BMI si calcola come segue:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m^2 ⇨ Peso normale

Il valore "quadrato dell'altezza corporea" non ha alcuna relazione con la superficie corporea. Il BMI è esclusivamente un puro valore di riferimento, in quanto non considera la corporatura e il genere, né la composizione individuale della massa corporea rispetto al grasso corporeo e il tessuto muscolare degli esseri umani.

Valori di riferimento BMI

BMI	Sottopeso	Normale	Sovrap-peso	Obeso
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Notare che l'interpretazione di BMI indica peso in eccesso in caso di corpi molto muscolosi (bodybuilder), in quanto una massa muscolare superiore alla media non è presa in considerazione dalla formula BMI.

Messaggi di errore del display

NOTA:
Se compare un messaggio di errore sul display, attendere che il dispositivo si spenga. Riaccenderlo e riavviare il funzionamento. Se il messaggio di errore compare ancora, rimuovere le batterie dal vano batteria per 10 secondi.

Indicazioni sul display	Significato
	Autotest (dopo l'inserimento delle batterie) per un perfetto funzionamento del display
Lo	Batteria scarica
Err	Il peso contiene inesattezze in eccesso o in difetto rispetto al peso max consentito.
Err2	La percentuale della massa grassa corporea contiene inesattezze in eccesso e in difetto rispetto ai limiti misurati.

Pulizia

ATTENZIONE:
- Non immergete la bilancia in acqua, si potrebbe distrug-gere l'elettronica.
- Non usare pagliette o altri oggetti abrasivi.
- Per la pulizia non usare detersivi forti o abrasivi.

- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito, non bagnato. Fare attenzione che non penetrino liquidi né umidità nell'apparecchio!
- In aggiunta all'acqua si può usare un comune detergente per stoviglie o sapone.
- Dopo la pulizia asciugare bene l'apparecchio con un panno morbido e asciutto.

Smaltimento

Smaltimento delle batterie

Il dispositivo contiene batterie. Se queste batterie sono esaurite, seguire le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE:
Le batterie/batterie ricaricabili non devono essere smaltite con i rifiuti domestici!

- Le batterie devono essere rimosse dal dispositivo.
- Consegnare le batterie esaurite presso gli appositi centri di raccolta o presso il proprio rivenditore.
- L'autorità locale o comunale può fornire informazioni su centri di raccolta pubblici.

Questo simbolo è presente su batterie/batterie ricaricabili che contengono sostanze pericolose:



- Pb = contiene piombo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio

Significato del simbolo "Eliminazione"

Salvaguardare l' ambiente, gli elettrodomestici non vanno eliminati come rifiuti domestici.

Per l' eliminazione degli elettrodomestici, fare uso dei posti di raccolta previsti per questo tipo e porre quegli elettrodomestici che non sono più in uso.

Si contribuisce così ad evitare un effetto potenziale sull' ambiente e sulla salute, dovuto magari ad una eliminazione sbagliata.

Questo significa un contributo personale alla riutilizzazione, al riciclaggio e altre forme di utilizzazione di elettrodomestici ed apparecchi elettronici usati.

Si possono trovare le corrispondenti informazioni sugli appositi luoghi di raccolta, nelle amministrazioni dei comuni.

Instruction Manual

Thank you for choosing our product. We hope you enjoy using the appliance.

Contents

General Notes

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internalpacking. If you give this device to other people, please also pass on the operating instructions.

- The device is designed exclusively for private and not for commercial use.
- Only use the device for the intended purpose.
- Do not use a damaged device.
- Keep away from heat, direct sunlight, damp (never immerse in liquids) and sharp edges.
- Do not try to repair the appliance on your own. Always contact an authorized technician.
- Pay careful attention to the following "Special Safety Instructions".

Symbols in these Instructions for Use

Important information for your safety is specially marked. It is essential to comply with these instructions in order to avoid accidents and prevent damage to the machine:

WARNING:
This warns you of dangers to your health and indicates possible injury risks.

CAUTION:
This refers to possible hazards to the machine or other objects.

NOTE:
This highlights tips and information.

Children

- In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.

  WARNING!
  Do not allow small children to play with the foil. There is a **danger of suffocation!**

- Children should be supervised at all times in order to ensure that they do not play with the device.

Special Safety Instructions For This Machine

WARNING:
If the glass surface is moist or covered with water droplets, please wipe the surface dry as there is a **danger of slipping**.

CAUTION:
- Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it.
- Do not load the appliance with more than 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb) to avoid damaging the device.

- If the scales are carried or not going to be used, please store them only in a horizontal position.
- The body fat analysis scale is not suitable for the following persons:
  - Children under 6 years and adults over 100 years
  - Persons with symptoms of fever, oedema, or osteoporosis
  - Persons undergoing treatment for dialysis
  - Persons who use a pacemaker
  - Persons who take cardiovascular medication
  - Pregnant women
  - Sportspersons who perform over 5 hours of intensive sporting activities each day
  - Persons with a heartbeat lower than 60 beats/minute

- Persons who are taking vaso-dilating or vaso-constrictive medications
- Persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

Handling batteries

WARNING:

- Do not expose the batteries to high temperatures or direct sunlight.
- Never throw batteries into the fire. There is a **danger of explosion!**
- Keep batteries away from children. They are **not** a toy.
- Batteries may be swallowed, which can be life-threatening. If a battery has been swallowed, seek medical help immediately.
- Do not open the batteries by force.
- Avoid contact with metallic objects. (Rings, nails, screws et cetera.) There is a **danger of short-circuiting!**
- As a result of a short-circuit batteries may heat up consider-ably or even catch fire. This may result in burns.
- For your own safety the battery poles should be covered with adhesive strips during transport.
- If a battery leaks do not rub the liquid into your eyes or mucous membranes. If hands come into contact with the liquid they should be washed thoroughly and eyes rinsed out with clear water; if symptoms persist please consult a doctor.

Inserting the Batteries

NOTE:
Where required, the supplied batteries have been protected for transport with plastic foil.

1. Remove this foil before inserting the batteries into the appliance.
2. Open the battery compartment on the back.
3. Insert 2 batteries of type AAA/R03. Please ensure that the polarity is correct (see the loor of the battery compartment)!
4. Close the battery compartment again.
5. If the device is not used for a prolonged period of time, please take the batteries out in order to prevent leakage of battery acid.
6. If the message "**Lo**" appears on the display, replace the batteries.

CAUTION:

- Different battery types or new and used batteries must not be used together.
- Batteries are not to be disposed of together with domestic wastes. Dispose of the used batteries at the relevant col-lection bin or at your dealer's.

Location of Controls

1 UP-button ▲
2 SET-button ■
3 DOWN-button ▼
4 Display
5 Contact Surfaces

Display Indications	Meaning
kg (lb / st:lb)	Body weight
P0 - P9	User memory space
	Male
	Female
cm (ft:in)	Body height
age	Age
fat	Body fat display
TBW	Body water display
	Muscle mass display
	Bone weight display
%	Percentage – body fat / body water / muscle mass
Underfat Healthy Overfat Obese	Rating: underweight – normal weight – overweight - obese
KCAL	Basal metabolic rate of the daily energy requirement in kilocalories (BMR)
BMI	Body Mass Index

Technical Specifications

Model: ....PW 5644 FA
Power supply:..........2 Batteries 1.5 V Type "AAA" / "R03"
Net weight of device: ....approx. 1.57 kg
Memory capacity:..........10
Mass alignment: .... from 80 to 220 cm (2'7½" – 7'2½" ft:in)
Age:.......... from 6 to 100 years
Minimum weight: ....from 5.0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
Maximum weight: ....180 kg (396.8 lb / 28: 3½ st:lb)
Weight measurement unit: .. 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb) increments
Body fat measurement unit:..........0.1 %
Body fluid graduation: ....0.1 %
Recommended operating environment:
Temperature:..........0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Relative air humidity: .... < 85 %

The right to make technical and design modifications in the course of continuous product development remains reserved.

This device has been tested according to all relevant current CE guidelines, such as electromagnetic compatibility and low voltage directives, and has been constructed in accordance with the latest safety regulations.

Information about the Analysis Scale

 **WARNING:**
Do not use the scales if you use a pacemaker or another medical implant with electronic components. The function of the implant may be impaired by the measurement.

The main principle of this device is based on the measurement of the electric impedance within the human body. In order to determine the actual body data, the device leads a weak, unnoticeable electric signal through your body.

The signal is generally safe! However, please read our special safety instructions!

The method of measurement is referred to as "bioelectric impedance analysis" (BIA), a factor which is based on the relationship between body weight and associated body water percentages as well as on other biological data (age, gender, body weight).

Use

NOTE:

- You will find the buttons for the operation on the top edge of the scale.
- The scales are factory set with the units "kg" and "cm".

To change the settings to "lb" or "st:lb"as well as "ft:in", proceed as follows:

- Switch the scales on by applying gentle pressure on the glass surface with your foot or toe.
- Press the UP button ▲, until the required unit of weight is displayed. The unit for the height also automatically changes.

Weighing Function

- Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpets). An uneven floor contributes to inaccurate measurements.
- Stand on the scales with both feet. The device switches on automatically.
- Distribute your weight equally and wait for the scale to determine your weight.
- The digits on the display will flash before your exact weight will be shown.
- In order to extend the battery life, the device will automatically turn off 15 seconds after you have stepped off the scale.
- If there is no weight determination while "0.0" is shown, the scale will shut off automatically after 15 seconds.

Saving Personal Data

NOTE:

- The scale has default values that you can change, as described below.
- Carry out the following steps in sequence and within a few seconds. Otherwise, the device will automatically cancel input mode.

- Press the button SET. The memory space (**P0**) will flash on the display. Confirm the setting by pressing SET or select another memory space by pressing the UP / DOWN button. Then press SET to go to the next setting.
- The symbol for "male" or "female" will flash. Confirm the setting by pressing SET or use the UP / DOWN button to choose the symbol for your gender. Then press SET to go to the next setting.
- The height setting will flash. Select your height by pressing UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing SET.
- The setting AGE will flash. Select your age by pressing UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing SET.
- The short display "- - - -" will terminate the entry mode for this memory location. Then you will see the memory location, the symbol of the gender and the weight "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb) in the display.

You now have the following options:

- You can change the units for weight and type. Press the UP button ▲, until the desired unit of weight is displayed. The unit for the height automatically changes.
- Press the SET button to see the selected settings again.
- Allocate further memory spaces. There are 10 spaces available in total. Press SET and change the space by pressing the UP or DOWN button. Proceed further as described above.
- If you want to make changes, press SET (the memory location will blink). Select the stored position using the UP or DOWN button. Proceed further as described above.
- You can immediately start measuring.

Measurement and Analysis

Record your personal data in the memory.

NOTE:

- The analysis scale will only work correctly when you are standing on the contact surfaces barefoot and with slightly moistened foot soles, if possible. Completely dry foot soles can lead to unsatisfactory results as they have a conductivity that is too low.
- If necessary wipe the contact surfaces to improve results.

NOTE:
- Due to the significant fluctuation of body fat, it is difficult to attain a standard value. On average the optimal testing time is between 6 p.m. and 8 p.m, since the body fat remains very consistent during this period of time.

- Press the SET button. Use the UP / DOWN button to select the stored position at which your data is saved.
- Your preset data briefly appears in the display. Wait until the display comes to a standstill: memory location, the symbol of the gender and the weight "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Stand on the contact surfaces (5) of the scales with both feet.
- Firstly your weight will flash on the display.
- You'll see a treadmill "**o o o o**" in the display during the analysis. After a few seconds, the following results will be shown:
  1. The body fat proportion in % (**fat**) and the rating
  2. The proportion of body fluid % (**TBW**)
  3. The proportion of muscle mass in % (symbol)
  4. The bone weight in kg (lb / st:lb) (symbol)
  5. The basal metabolic rate of the daily energy requirement in **KCAL**
  6. The Body Mass Index (**BMI**)
- Afterwards the determined data will be shown repeatedly. Then the scale will automatically turn off.

Assessment of the Results

There are heavy persons with a well-balanced percentage between fat and muscle mass, and there are seemingly slim persons with significantly high body fat values. Fat is a factor that puts serious strain on the body, in particular the cardiovascular system. Therefore, controlling both values (fat and weight) is a prerequisite for health and fitness.

Body Fat

Body fat is an important component of the body. From protecting the joints as a vitamin repository to regulating the body temperature, fat plays a vital role in the body. Thus the goal is not to radically reduce the proportion of body fat, but rather to achieve and maintain a healthy balance between muscle and fat.

The Importance of Water for our Health

Approximately fifty-five to sixty percent of the human body consist of water, depending on age and gender in varying amounts.

Water has to fulfill several tasks within the body:

- It is the building block of our cells. That means that all the cells in our body, whether skin cells, gland cells, muscle cells, brain cells or others, are functional only if they contain enough water.
- It is a solvent for important substances in our body.
- It is a means of conveyance for nutrients, the body's own substances and metabolic products.

Reference values for your fitness profile can be seen in the benchmark table. It shows the dependency of body fat data on age and gender. Always pay attention to your body's water balance, which, as well as the fat level, undergoes strong fluctuations throughout the day. Therefore, to obtain consistent data, always measure at the same time of day.

The calculated results of the body fat and water level should only be considered as reference values. They are not recommended to be used for medical purposes. Please always consult a doctor if you have questions about a medical treatment or a diet in order to achieve a normal body weight.

Guideline values for body fat and body water content as a percentage (approximate figures)

Age (Years)	Women		Men		
	Body fat	Body water	Body fat	Body water	
< = 30	4.0 – 20.5	66.0 – 54.7	4.0 – 15.5	66.0 – 58.1	**Underweight**
	20.6 – 25.0	54.6 – 51.6	15.6 – 20.0	58.0 – 55.0	**Normal**
	25.1 – 30.5	51.5 – 47.8	20.1 – 24.5	54.9 – 51.9	**Overweight**
	30.6 – 50.0	47.7 – 34.4	24.6 – 50.0	51.8 – 34.4	**Obese**
> 30	4.0 – 25.0	66.0 – 51.6	4.0 – 19.5	66.0 – 55.4	**Underweight**
	25.1 – 30.0	51.5 – 48.1	19.6 – 24.0	55.3 – 52.3	**Normal**
	30.1 – 35.0	48.0 – 44.7	24.1 – 28.5	52.2 – 49.2	**Overweight**
	35.1 – 50.0	44.6 – 34.4	28.6 – 50.0	49.1 – 34.4	**Obese**

BMR (Basal Metabolic Rate / Energy expenditure)

The Basal Metabolic Rate (BMR) characterizes the energy expenditure. The energy expenditure is used to describe the amount of energy in in KCAL that the body requires per day during complete rest, at an indifference temperature (28-30 °C) and on an empty stomach for the maintenance of its function (e.g. while sleeping).

Reference values of the daily intake of kilocalories without physical activities

Age (Years)	Women		Men	
	Weight (kg)	KCAL	Weight (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

The Body Mass Index (BMI) refers the body weight to the square of the body height.

BMI = Weight in kg: (body height in m x body height in m)

Example:
A woman weighs 55 kg and is 1.68 m tall. Her BMI is calculated as follows:

55 kg: (1.68 m x 1.68 m) ≈ 19.5 kg/m^2 ⇨ Normal weight

The value "square of the body height" is in no relation to the body surface. The BMI is merely a rough reference value, as it neither considers the build and gender, nor the individual composition of the body mass from the fat and muscle tissue of a human.

Reference values for the BMI

BMI	Under-weight	Normal	Over-weight	Obese
	< 18.5	18.5 - 25	25 - 30	> 30

Please note that the interpretation of the BMI indicates excess weight with very muscular bodies (bodybuilder). The reason for this is that the far above-average muscle mass is not considered in the BMI formula.

Display Error Messages

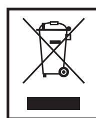
NOTE:
If an error message appears on the display, wait until the device is turned off. Turn it on again to restart the operation. If the error display has not disappeared, take the batteries out of the battery compartment for 10 seconds.

Display Indications	Meaning
age cm ft:in % kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Self test (after inserting the batteries) for perfect functioning of the display
Lo	Battery is low
Err	The weight lies above the allowed maximum weight.
Err2	The percentage of body fat content lies above or below the limits of the measuring scale.

Cleaning

CAUTION:
- Do not immerse the balance in water: the electronic components can be damaged.
- Do not use a wire brush or any abrasive items.
- Do not use any acidic or abrasive detergents.

- Clean the device with a slightly moist cloth. Make sure that no humidity or waters seeps into the device!
- Use a commercially sold detergent or soap for cleaning.
- Dry the device well after cleaning with a dry and soft cloth.



Disposal

Disposal of Batteries

Your appliance contains batteries. If these batteries are spent, follow the instructions below:

CAUTION:
Batteries/rechargeable batteries must not be disposed of with household waste!

- The batteries must be removed from the appliance.
- Take spent batteries to the appropriate collection point or to a dealer.
- Your town or local authority can provide information about public collection points.

This symbol can be found on batteries/rechargeable batteries which contain hazardous substances:



- Pb = contains lead
- Cd = contains cadmium
- Hg = contains mercury
- Li = contains lithium

Meaning of the "Dustbin" Symbol

Protect our environment: do not dispose of electrical equipment in the domestic waste.

Please return any electrical equipment that you will no longer use to the collection points provided for their disposal.

This helps avoid the potential effects of incorrect disposal on the environment and human health.

This will contribute to the recycling and other forms of reutilisation of electrical and electronic equipment.

Information concerning where the equipment can be disposed of can be obtained from your local authority.

Instrukcja obsługi

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Mamy nadzieję, że użytkowanie urządzenia przyniesie Państwu satysfakcję.

Spis treści

Uwagi ogólne

Przed uruchomieniem urządzenia proszę bardzo dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Proszę zachować ją wraz z kartą gwarancyjną, paragonem i w miarę możliwości również kartonem z opakowaniem wewnętrznym. Przekazując urządzenie innej osobie, oddaj jej także instrukcję obsługi.

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku prywatnego, niekomercyjnego.
- Korzystać z urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie używać uszkodzonego urządzenia.
- Trzymać z dala od gorąca, bezpośredniego nasłonecznienia, wilgoci (nigdy nie zanurzać w płynach) oraz ostrych krawędzi.
- W razie awarii proszę nie naprawiać urządzenia samemu lecz skorzystać z pomocy autoryzowanego specjalisty.
- Prosimy pamiętać o podanych dalej „Specjalnych wskazówkach dotyczących bezpiecznego użytkowania“.

Symbole użyte w tej instrukcji obsługi

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika są specjalnie wyróżnione. Koniecznie stosuj się do tych wskazówek, aby uniknąć wypadków i uszkodzenia urządzenia.

⚠ **OSTRZEŻENIE:**
Ostrzega przed zagrożeniami dla zdrowia i wskazuje na potencjalne ryzyka obrażeń.

⚠ **UWAGA:**
Wskazuje na potencjalne zagrożenia dla urządzenia lub innych przedmiotów.

WSKAZÓWKA:
Wyróżnia porady i informacje ważne dla użytkownika.

Dzieci

- Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.).

  ⚠ **OSTRZEŻENIE!**
  Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią. **Niebezpieczeństwo uduszenia!**

- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem.

Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia

⚠ **OSTRZEŻENIE:**
Gdy powierzchnia szkła jest wilgotna lub znajdują się na niej krople wody, najpierw ją dobrze osusz – **niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!**

⚠ **UWAGA:**
- Proszę ostrożnie obchodzić się z wagą, ponieważ jest to instrument pomiarowy. Proszę nie upuścić jej i nie wskakiwać na nią.
- Proszę nie obciążać wagi więcej niż do 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb) w przeciwnym razie mogą Państwo spowodować uszkodzenie urządzenia.

- W czasie przenoszenia lub gdy nie jest używana, waga powinna zawsze znajdować się w pozycji poziomej.
- Z wagi do pomiaru ilości tkanki tłuszczowej nie powinny korzystać:
  - Dzieci poniżej 6 roku życia oraz osoby dorosłe powyżej 100 roku życia
  - Osoby, u których występuje gorączka, obrzęk lub chore na osteoporozę
  - Osoby przechodzące leczenie dializami
  - Osoby z wszczepionym stymulatorem serca

- Osoby przechodzące farmakologiczne leczenie układu krążenia
- Ciężarne kobiety
- Sportowcy wykonujący intensywny trening sportowy przez 5 godzin każdego dnia
- Osoby, u których tętno wynosi mniej niż 60 uderzeń na minutę
- Osoby biorące leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne
- Osoby z poważnymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do całkowitego rozmiaru ciała (znacznie skrócone lub wydłużone nogi).

Obsługa baterii

⚠ **OSTRZEŻENIE:**

- Nie narażaj baterii na bezpośrednie działanie ciepła lub promieniowania słonecznego.
- Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia. **Niebezpieczeństwo wybuchu!**
- Trzymaj baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci. Baterie **nie mogą być** używane do zabawy.
- Baterie mogą ulec połknięciu, co może być zagrożeniem dla życia. W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast szukać pomocy lekarskiej.
- Nie otwieraj baterii siłą.
- Unikaj kontaktu z metalowymi przedmiotami (pierścienie, gwoździe, śruby itd.). Grozi to **zwarciem!**
- Zwarcie może spowodować silne nagrzewanie się baterii a nawet zapalenie się. W konsekwencji może dojść do oparzeń.
- Ze względu na bezpieczeństwo pod czas transportu bieguny powinny być osłonięte taśmą samoprzylepną.
- W razie wycieku elektrolitu z baterii, nie wetrzeć go w oczy ani śluzówki. W razie kontaktu umyć ręce wodą, oczy przepłukać czystą wodą, a w razie utrzymujących się dolegliwości skontaktować się z lekarzem.

Założenie baterii

WSKAZÓWKA:
Tam, gdzie to jest konieczne dostarczone baterie zostały zabezpieczone plastikową folią na czas transportu.

1. Zdjąć folię przed włożeniem baterii do urządzenia.
2. Otwórz kieszeń na baterie na tylnej ściance.
3. Proszę umieścić w środku 2 baterii typu AAA/R03. Proszę pamiętać o właściwej polarności (patrz na spód kieszeni na baterie)!
4. Proszę ponownie zamknąć kieszeń na baterie.
5. Jeżeli nie korzystają Państwo z urządzenia przez dłuższy czas proszę wyjąć z niego baterie, aby zapobiec „wyciekowi" kwasu akumulatorowego.
6. Jeśli komunikat "**Lo**"pojawia się na wyświetlaczu, należy wymienić baterie.

⚠ **UWAGA:**

- Nie wolno łączyć baterii różnych typów lub baterii nowych z używanymi.
- Baterii nie należy wrzucać do zwykłych domowych śmieci. Zużyte baterie proszę oddać do punktu zbiórki odpadów specjalnych lub do punktu sprzedaży.

Lokalizacja kontrolek

1 Przycisk „UP" ▲
2 Przycisk „SET" ■
3 Przycisk „DOWN" ▼
4 Wyświetlacz
5 Płytki kontaktowe

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
kg (lb / st:lb)	Masa ciała
P0 - P9	Pamięć danych
	Mężczyzna
	Kobieta
cm (ft:in)	Wzrost
age	Wiek
fat	Odczyt zawartości tłuszczu
TBW	Odczyt zawartości wody
	Odczyt masy mięśni
	Odczyt masy kości
%	Wartość procentowa – tłuszcz / woda / masa mięśni
Underfat Healthy Overfat Obese	Ocena: niedowaga- normalna waga- nadwaga- otyłość
KCAL	Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna dawka energii w kilokaloriach (BMR)
BMI	Wskaźnik masy ciała

Techniczne specyfikacje

Model: .... PW 5644 FA
Napięcie zasilające: .... 2 baterie typ 1,5 V "AAA" / "R03"
Waga netto urządzenia: .... ok. 1,57 kg
Pojemność pamięci: 10
Wzrost: .... od 80 do 220 cm (2'7½" – 7'2½" ft:in)
Wiek: .... od 6 do 100 lat
Minimalna waga: .... od 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
Maksymalna waga: .... 180 kg (396.8 lb / 28: 3½ st:lb)
Jednostka miary wagi: .... przyrost co 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)

Jednostka miary tkanki tłuszczowej: .... 0,1 %
Podziałka płynów ustrojowych: .... 0,1 %
Zalecane warunki użytkowania:
Temperatura: .... 0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Względna wilgotność powietrza: .... < 85 %

Zastrzegamy sobie prawo wprowadzania zmian technicznych i projektowych w trakcie ciągłego rozwoju produktu.

Niniejsze urządzenie odpowiada wymaganiom normy bezpieczeństwa użytkowania oraz spełnia wymagania dyrektywy niskonapięciowej i kompatybilności elektromagnetycznej.

Informacje dotyczące wagi analizującej

⚠ **OSTRZEŻENIE:**
Nie używać wagi, w przypadku posiadania rozrusznika serca lub innych medycznych implantów z elektronicznymi komponentami. Funkcja implantu może być naruszona z powodu pomiaru.

Zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ludzkiego ciała. Celem dokonania pomiarów urządzenie przesyła przez ciało słaby, niezauważalny dla człowieka sygnał elektryczny.

Przesyłany sygnał jest ogólnie biorąc bezpieczny! Prosimy jednak zapoznać się ze szczególnymi zaleceniami na temat bezpieczeństwa!

Metoda pomiaru zwana jest „analizą bioimpedancji elektrycznej” (BIA), a opiera się na pomiarze stosunku masy ciała do masy wody zawartej w organizmie, przy uwzględnieniu innych danych biologicznych (wiek, płeć, waga ciała).

Użytkowanie

WSKAZÓWKA:
- Przyciski operacyjne są umiejscowione na górnej krawędzi wagi.
- Ustawienia fabryczne wagi to jednostki “kg” i “cm”.

Aby zmienić ustawienia na “lb” lub na “st:lb” czy na “ft:in”, należy:

- Włączyć wagę, naciskając delikatnie szklaną powierzchnię stopą lub palcem.
- Nacisnąć przycisk UP ▲, aż wyświetli się żądana jednostka. Jednostka dla wzrostu również zmienia się automatycznie.

Ważenie

- Wagę położyć na twardej, płaskiej powierzchni (unikać dywanów i wykładzin). Nierówne podłoże jest przyczyną niedokładności pomiarów.
- Stanąć na wadze obydwiema stopami. Urządzenie włącza się automatycznie.
- Równomiernie rozłożyć ciężar ciała i poczekać, aż waga dokona pomiaru.
- Przed pokazaniem dokładnej wagi cyfry na wyświetlaczu będą migać.
- Celem wydłużenia okresu żywotności baterii, urządzenie samoczynnie się wyłączy po 15 sekundach od chwili zejścia z wagi.
- Jeśli nie ma żadnej czynności określania wagi przy jednoczesnym wskazaniu „0.0”, waga automatycznie się wyłączy po upływie 15 sekund.

Zapisywanie danych personalnych

WSKAZÓWKA:
- Do pamięci wagi wprowadzono wartości domyślne, które można zmieniać w sposób opisany poniżej.
- Przeprowadzić poniższe etapy w kolejności, w ciągu kilku sekund. W przeciwnym razie, urządzenie automatycznie anuluje tryb wprowadzenia.

- Nacisnąć przycisk „SET”. Na ekranie wyświetlacza błyskać będzie numer miejsca w pamięci (**P0**). Potwierdzić wybór naciskając przycisk „SET” albo wybrać inne miejsce w pamięci naciskając przycisk „UP” lub „DOWN”. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk „SET” i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
- Na wyświetlaczu błyskać będzie symbol oznaczający “mężczyzna” lub “kobieta”. Potwierdzić wybór naciskając przycisk „SET” lub za pomocą przycisku „UP- / DOWN” wybrać symbol swojej płci. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk „SET” i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
- Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat oznaczający wzrost. Korzystając z przycisków „UP” lub „DOWN” wprowadzić swój wzrost. Przytrzymanie jednego z przycisków spowoduje przyspieszenie tej operacji. Potwierdzić wybór naciskając przycisk „SET”.
- Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat „AGE” (wiek). Korzystając z przycisków „UP” lub „DOWN” wprowadzić swój wiek. Przytrzymanie jednego z przycisków spowoduje przyspieszenie tej operacji. Potwierdzić wybór naciskając przycisk „SET”.
- Krótkie wyświetlenie “- - - -” przerwie tryb wprowadzania dla tej komórki pamięci. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Masz teraz następujące opcje:

- Można zmienić jednostki wagi oraz typu. Nacisnąć przycisk UP ▲, aż wyświetli się żądana jednostka wagi. Jednostka wzrostu zmienia się automatycznie.
- Nacisnąć przycisk „SET” i ponownie przeglądnąć wybrane ustawienia.
- Wydzielić kolejne miejsca w pamięci - ogólnie dostępnych jest ich 10. Nacisnąć przycisk „SET” i zmienić miejsce w pamięci naciskając przycisk „UP” lub „DOWN”. Następnie postępować zgodnie z opisem powyżej.

- Jeśli chcemy dokonać zmian, należy nacisnąć SET (zamiga komórka pamięci). Wybrać zapisaną pozycję za pomocą przycisku UP lub DOWN. Następnie postępować zgodnie z opisem powyżej.
- Można od razu rozpocząć pomiary.

Pomiar i analiza

Dane na swój temat można zapisać w pamięci.

WSKAZÓWKA:

- Waga analizująca będzie pracowała poprawnie tylko wtedy, gdy zainteresowana osoba stanie na powierzchniach kontaktu na boso z lekko wilgotnymi spodami stóp, o ile jest to możliwe. Całkowicie suche stopy mogą prowadzić do uzyskania niedokładnych wyników, gdyż ich przewodnictwo jest zbyt małe.
- Jeśli to konieczne, płytki kontaktowe należy wytrzeć do sucha. Dzięki temu odczyty będą dokładniejsze.
- Z uwagi na znaczne wahania ilości tłuszczu w organizmie trudno jest uzyskać wartość standardową. Pomiary najlepiej przeprowadzać pomiędzy godziną 18:00 a 20:00, gdyż o tej porze ilość tkanki tłuszczowej zwykle pozostaje na stałym poziomie.

- Nacisnąć przycisk SET. Za pomocą przycisku UP / DOWN należy wybrać zapisana pozycję, w której zapisywane są dane.
- Twoje wprowadzone wcześniej dane na chwilę pojawią się na ekranie. Zaczekaj, aż wskazanie się zatrzyma: komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Stanąć na powierzchniach styczności (5) na wadze obydwiema nogami.
- Najpierw na wyświetlaczu pojawi się waga.
- W trakcie analizy na ekranie pojawi się obraz "**o o o o**". Po kilku sekundach pojawią się poniższe wyniki:
  1. Proporcja tkanki tłuszczowej % (**fat**) i ocena
  2. Proporcja płynów ustrojowych % (**TBW**)
  3. Proporcja masy mięśni % (symbol 💪)
  4. Waga kości w kg (lb / st:lb) (symbol 🦴)
  5. Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna energia w **KCAL**
  6. Wskaźnik masy ciała (**BMI**)
- Następnie na wyświetlaczu kilkakrotnie pojawi się odczyt, po czym waga samoczynnie się wyłączy.

Ocena wyników

Wiele osób o dużej masie ciała ma odpowiedni stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśni, natomiast wiele pozornie szczupłych osób może wykazywać znacznie podwyższone ilości tkanki tłuszczowej. Tłuszcz stanowi poważne obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu sercowo-naczyniowego. Kontrola obydwu wartości (ilości tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest zatem zasadniczym warunkiem utrzymania zdrowia i sprawności.

Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa jest istotnym elementem składowym ciała. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w organizmie, czy to jako magazyn witamin koniecznych do ochrony stawów, czy też regulator temperatury ciała. Celem nie jest zatem radykalna redukcja ilości tkanki tłuszczowej, lecz uzyskanie i utrzymanie równowagi pomiędzy ilością tkanki mięśniowej a ilością tkanki tłuszczowej.

Znaczenie wody dla naszego zdrowia

Woda stanowi około 55% do 60% ludzkiego ciała, zależnie od wieku i płci.

Woda odgrywa szereg funkcji w organizmie:

- Jest budulcem komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki organizmu, czy to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy też inne, spełniają swoje funkcje tylko wtedy, gdy zawierają odpowiednią ilość wody.
- Jest rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym ciele.
- Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji produkowanych przez organizm oraz produktów metabolizmu.

W poniższej tabeli przedstawiono wartości określające zależność ilości tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Zawsze należy zwracać uwagę na równowagę hydrologiczną organizmu. Ilość wody w organizmie, podobnie jak ilość tłuszczu, ulega dużym zmianom w ciągu dnia. Chcąc zatem uzyskać miarodajne dane, pomiarów zawsze należy dokonywać o tej samej porze dnia.

Uzyskane wyniki pomiarów ilości tkanki tłuszczowej i wody należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Nie należy z nich korzystać do stawiania diagnozy lekarskiej. Chcąc poznać odpowiedzi na pytania dotyczące leczenia lub diety prowadzącej do uzyskania normalnej wagi ciała należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Wartości wzorcowe zawartości tkanki tłuszczowej oraz wody w ciele podane w procentach (przybliżone liczby)

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni		
	Tkanka tłuszczowa	Poziom wody w ciele	Tkanka tłuszczowa	Poziom wody w ciele	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Niedowaga**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Norma**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Nadwaga**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Otyłość**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Niedowaga**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Norma**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Nadwaga**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Otyłość**

BMR (Basal Metabolic Rate / Wydatek energii)

Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) charakteryzuje zużycie/wydatek energii. Wydatek energii służy do opisu ilości energii wyrażonej w jednostce KCAL, której wymaga ciało w ciągu dnia podczas całkowitego spoczynku, w obojętnej temperaturze (28-30 °C) oraz przy pustym żołądku w celu utrzymania swoich funkcji (np. podczas snu).

Wartości odniesienia dzienne dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni	
	Waga (kg)	KCAL	Waga (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

Indeks masy ciała (BMI) odnosi się do wagi ciała względem kwadratu wzrostu.

BMI = Waga w kg: (wzrost w m x wzrost w m)

Przykład:
Kobieta waży 55 kg i jest wzrostu 1,68 m. Jej wskaźnik BMI oblicza się w następujący sposób:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Waga normalna

Wartość "wzrost do kwadratu" nie ma żadnego związku z powierzchnią ciała. Wskaźnik BMI stanowi zaledwie zgrubną wartość odniesienia, ponieważ ani anie odnosi się do konstrukcji postaci i płci, ani do składu ciała danej osoby odniesieniu do masy kanki tłuszczowej i mięśniowej człowieka.

Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI

BMI	Niedo-waga	Norma	Nadwaga	Otyłość
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Należy zauważyć, że interpretacja wg wskaźnika BMI wskazuje nadmierną wagę w przypadku bardzo muskularnych osób (kulturyści). Przyczyna tkwi w tym, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest brana pod uwagę we wzorze na obliczanie wskaźnika BMI.

Komunikaty o błędach

WSKAZÓWKA:
Jeśli na ekranie wyświetlacza pojawi się komunikat o błędzie, należy poczekać do chwili automatycznego wyłączenia urządzenia i ponownie włączyć wagę. Jeśli komunikat o błędzie nadal będzie widoczny na ekranie należy wyjąć baterie z komory na 10 sekund.

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
	Test automatyczny (po włożeniu baterii) poprawnej pracy wyświetlacza
Lo	Niski poziom baterii
Err	Waga znajduje się powyżej wartości maksimum.
Err2	Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej zawiera się poniżej lub powyżej limitów ustalonych dla wagi

Czyszczenie

UWAGA:

- Proszę nie zanurzać wagi w wodzie, mogłoby to spowodować uszkodzenia elektroniki.
- Nie używaj szczotki drucianej ani innych podobnych przedmiotów.
- Nie używaj ostrych lub ściernych środków czyszczących.

- Urządzenie proszę czyścić przy pomocy lekko wilgotnej nie mokrej ściereczki. Proszę uważać, aby do środka urządze-nia nie dostała się wilgoć, ewent. woda!
- Najlepszym środkiem czyszczącym jest dostępny w handlu płyn do zmywania naczyń lub delikatne mydło.
- Po zakończeniu czyszczenia proszę osuszyć urządzenie suchą, miękką ściereczką.

Ogólne warunki gwarancji

Producent / Dystrybutor udziela 24 miesięcy gwarancji na zakupione urządzenie. Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu urządzenia.

W tym okresie uszkodzone urządzenie będzie bezpłatnie wymienione na wolne od wad. W przypadku, gdy wymiana będzie niemożliwa do zrealizowania, Nabywca otrzyma zwrot ceny zakupu urządzenia.

Za uszkodzone urządzenie uważa się takie, które nie spełnia funkcji określonych w instrukcji obsługi, a przyczyną takiego stanu jest wewnętrzna wada fabryczna lub materiałowa.

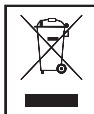
Gwarancją nie są objęte uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne, powstałe w wyniku działania sił zewnętrznych (np. przepięcie w sieci energetycznej czy wyładowania atmosferyczne), jak również wady powstałe w wyniku obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi urządzenia.

Nabywcy przysługuje prawo do wymiany urządzenia na wolne od wad lub, jeśli wymiana jest niemożliwa, zwrotu gotówki tylko po dostarczeniu do punktu zakupu kompletnego urządzenia z oryginalnymi akcesoriami, instrukcją obsługi i w oryginalnym opakowaniu wraz z dowodem zakupu i prawidłowo wypełnioną kartą gwarancyjną (pieczątka sklepu, data sprzedaży urządzenia).

Gwarancja oraz zawarte w niej warunki obowiązują na terenie Rzeczpospolitej Polskiej.

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Nabywcy wynikających z przepisów Ustawy z dnia 27 lipca 2002 r. o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2002 r. Nr 141, poz. 1176).

Dystrybutor:
CTC Clatronic Sp. z o.o
ul. Opolska 1 a karczów
49 - 120 Dąbrowa



Usuwanie

Usuwanie baterii

Państwa urządzenie posiada baterie. Jeśli te baterie zostały zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

UWAGA:
Nie wolno wyrzucać baterii/ akumulatorów z odpadami gospodarstwa domowego!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki lub dilera.
- W miejskich lub lokalnych instytucjach rządowych można uzyskać informacje na temat punktów zbiórki.

Ten symbol można znaleźć na bateriach/ akumulatorach, zawierających substancje niebezpieczne:



- Pb = zawiera ołów
- Cd = zawiera kadm
- Hg = zawiera rtęć
- Li = zawiera lit

Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci“

Proszę oszczędzać nasze środowisko, sprzęt elektryczny nie należy do śmieci domowych.

Proszę korzystać z punktów zbiorczych, przewidzianych do zdawania sprzętu elektrycznego, i tam proszę oddawać sprzęt elektryczny, którego już nie będą Państwo używać.

Tym sposobem pomagają Państwo unikać potencjalnych następstw niewłaściwego usuwania odpadów, mających wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Tą drogą przyczyniają się Państwo do ponownego użycia, do recyklingu i do innych form wykorzystania starego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Informacje, gdzie można zdać sprzęt, otrzymają Państwo w swoich urzędach komunalnych lub w administracji gminy.

Használati útmutató

Köszönjük, hogy a termékünket választotta. Reméljük, hogy élvezni fogja a készülék használatát.

Tartalom

Általános megjegyzések

A készülék használatba vétele előtt gondosan olvassa végig a használati utasítást, és őrizze meg a garancialevéllel, a pénztári nyugtával és lehetőleg a csomagolókartonnal, ill. az abban lévő bélésanyaggal együtt! Amennyiben a készüléket harmadik személynek adja tovább, a használati útmutatót is adja a készülékhez.

- A készülék csak személyes használatra készült, kereskedelmi célra nem használható.
- A készüléket csak a rendeltetésének megfelelően használja.
- Ne használja a készüléket, ha sérült.
- A készüléket tartsa távol hőtől, közvetlen napfénytől, nedvességtől (ne merítse semmilyen folyadékba) és az éles élektől.
- A kockázatok elkerülése végett ne maga javítsa a készüléket, hanem keressen fel egy erre kiképzett szakembert!
- Tartsa be az itt következő „Speciális biztonsági rendszabályokat”.

A használati útmutatóban található szimbólumok

Az Ön biztonságára vonatkozó utasítások kifejezetten meg vannak különböztetve. Kérjük, mindenképpen ügyeljen ezekre annak érdekében, hogy elkerülje a baleseteket és a készülék károsodását:

⚠ **FIGYELMEZTETÉS:**
Egészségét károsító veszélyforrásokra figyelmeztet és rámutat a lehetséges sérülési lehetőségekre.

⚠ **VIGYÁZAT:**
Lehetéges veszélyre utal, mely a készülékben vagy más tárgyakban kárt tehet.

MEGJEGYZÉS:
Tippeket és információkat emel ki.

Gyermekek

- Gyermekei biztonsága érdekében ne hagyja általuk elérhető helyen a csomagolóelemeket (műanyag zacskó, karton, sztiropor stb.)!

⚠ **FIGYELMEZTETÉS!**
Kisgyermekeket ne engedjen a fóliával játszani.
Fulladás veszélye állhat fenn!

- Gyermekeket nem szabad felügyelet nélkül hagyni, nehogy játsszanak a készülékkel.

Speciális biztonsági útmutatások a készülék számára

⚠ **FIGYELMEZTETÉS:**
Ha az üvegfelület nedves vagy vízcseppek vannak rajta, először törölje le vagy törölje szárazra, mert **csúszásveszély áll fenn.**

⚠ **VIGYÁZAT:**
- Óvatosan használja a mérleget, hiszen mérőműszer. Ne ejtse le, és ne ugorjon rá.
- 180 kg-nál (396.8 lb, 28: 3½ st:lb) nagyobb súllyal ne terhel-je a készüléket a károsodás elkerülése végett.

- Ha a mérleget átteszi valahova, vagy nem használja, csak vízszintes helyzetben tárolja.
- A testzsírelemző mérleg nem megfelelő a következő személyeknek:
  - 6 év alatti gyerekek és 100 év feletti felnőttek
  - Lázzal, ödémával vagy oszteoporózissal küzdő személyek
  - Dialízis alatt álló személyek
  - Szívritmus-szabályozót viselő személyek
  - Szív- és érrendszeri gyógyszereket szedő személyek
  - Terhes nők
  - Aktívan sportolók, akik több, mint 5 órát edzenek intenzíven naponta

- A 60 szívverés/perc alatti pulzussal rendelkező személyek
- Értágító vagy érszűkítő gyógyszereket szedő személyek
- Olyan személyek, akik lábán a teljes testméret vonatkozásában jelentős anatómiai eltérések vannak (a lábak hossza jelentősen rövidebb vagy hosszabb).

Az elemek kezelése

⚠ **FIGYELMEZTETÉS:**

- Ne tegye ki az elemeket nagy hőnek vagy közvetlen napsugárzásnak.
- Soha ne dobjon elemeket a tűzbe. **Robbanásveszélyes!**
- Tartsa távol a gyerekeket az elemtől. Az elem **nem** játékszer!
- Az elemek lenyelhetők, ami életveszélyes lehet. Ha lenyelt egy elemet, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne próbáljon erőszakkal elemet felnyitni.
- Kerülje a fémtartalmú tárgyakkal való érintkezést. (gyűrű, szeg, csavar, stb.) **Rövidzárlat veszélye** állhat fenn!
- Az elem rövidzárlat következtében erősen felhevülhet vagy esetleg még meg is gyulladhat. Égési sérüléseket okozhat.
- Saját biztonsága érdekében szállításkor az elem pólusait ragasztócsíkkal kellene letakarni.
- Ha kifolyik az elem, a folyadékot ne dörzsölje szembe vagy nyálkahártyára. Ha hozzáért, mossa meg a kezét, szemét öblítse le hideg vízzel és forduljon orvoshoz, ha panaszai nem múlnak el.

Tegye bele az elemeket

MEGJEGYZÉS:
Ahol szükséges, a mellékelt elemeket műanyag fólia védi a szállítás során.

1. Az elemeknek a készülékbe való behelyezése előtt távolítsa el ezt a fóliát.
2. Nyissa ki a hátoldalon található elemrekeszt.
3. Helyezzen be 2 AAA/R03, típusú elemet Ügyeljen a helyes polaritásra (lásd az elemtartó rekesz fenekén)!
4. Csukja vissza az elemtartó rekeszt!
5. Ha hosszabb időn át nem használja a készüléket, vegye ki belőle az elemet, nehogy „kifusson" az akkumulátorsav!
6. Ha a „**Lo**" felirat jelenik meg a kijelzőn, cserélje ki az elemeket.

⚠ **VIGYÁZAT:**

- Eltérő elemtípusokat vagy új és használt elemeket nem szabad egyszerre használni.
- A használt elem nem a háztartási szemétbe való! Adja le a használt elemeket az illetékes gyűjtőhelyen vagy a kereskedőnél!

A kezelőszervek elhelyezkedése

1 ▲UP gomb
2 ■SET gomb
3 ▼DOWN gomb
4 Kijelző
5 Érintkezési felületek

Jelzése a kijelzőn	Jelentés
kg (lb / st:lb)	Testsúly
P0 - P9	Felhasználó memóriahelye
(férfi ikon)	Férfi
(nő ikon)	Nő
cm (ft:in)	Testmagasság
age	Életkor
fat	Testzsír kijelzés
TBW	Testvíz kijelzés
(izom ikon)	Izomtömeg kijelzés
(csont ikon)	Csonttömeg kijelzés
%	Százalékarány – testzsír / testvíz / izomtömeg
Underfat Healthy Overfat Obese	Besorolás: sovány – normál súlyú – túlsúlyos – elhízott
KCAL	A napi energiaszükséglet bazális metabolikus rátája kilokalóriában (BMR)
BMI	Testtömeg index

Műszaki adatok

Modell: ....PW 5644 FA
Feszültségellátás: ....2 darab 1,5 V „AAA" / „R03" típusú elem
A készülék nettó tömege .... kb. 1,57 kg
Memória kapacitása: 10
Súlybeállítás:...............................80 - 220 cm (2'7½" – 7'2½" ft:in)
Életkor:..6 – 100 év
Minimális súly: .... 5,0 kg-tól (11,0 lb / 0: 11 st:lb)
Maximális súly: ....180 kg (396,8 lb / 28: 3½ st:lb)
Súlymérési egység: ..... 100 g-os lépésközökkel (0,2 lb / ¼ st:lb)
Testzsír mérési egység:...0,1 %
Testfolyadék mérési egység:..0,1 %
Ajánlott üzemi környezet:
Hőmérséklet..............................0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Relatív páratartalom:.. < 85 %

A műszaki és kivitelezési módosítások jogát a folyamatos termékfejlesztés miatt fenntartjuk.

Ezt a készüléket az Európa Tanács minden vonatkozó aktuális irányelve szerint (pl. elektromágnesesség-elviselő képesség vagy kisfeszültség-elviselő képesség) ellenőriztük, és a legújabb biztonságtechnikai előírások szerint készült.

Az elemző mérleg bemutatása

FIGYELMEZTETÉS:
Ne használja a mérleget, ha szívritmus-szabályzót vagy más elektronikus orvosi implantátumot visel. A mérés megzavarhatja az implantátum működését.

A készülék működési elve a test elektromos ellenállásának mérésén alapul. Az aktuális testadatok meghatározásához a készülék egy gyenge, érzékelhetetlen elektromos jelet küld át a testen.

A jel általában biztonságos! Ugyanakkor olvassa el a speciális biztonsági utasításokat!

A mérési módszer összefoglaló neve a „bioelektromos ellenálláselemzés” (BIA), egy olyan mennyiség, ami a testsúly és a hozzá tartozó testvíz arányán alapul, valamint a más biológiai adatokkal (életkor, nem, testsúly) is összefügg.

Használat

MEGJEGYZÉS:
- A működtető gombokat a mérleg felső szélén találja.
- A mérleg gyárilag beállított mértékegységei a „kg” és a „cm”.

A beállítások „lb” vagy „st:lb”, valamint „ft:in” beállításra módosításához tegye a következőket:

- Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy enyhén megnyomja a lábával vagy a lábujjával az üvegfelületet.
- Nyomja meg az ▲ UP gombot, amíg a kívánt súlyegység meg nem jelenik. A magasság egysége szintén automatikusan módosul.

Mérési funkció

- Helyezze a mérleget egy szilárd, lapos felületre (kerülje a szőnyegeket). Az egyenetlen felület helytelen mérést eredményez.
- Álljon mindkét lábával a mérlegre. A készülék automatikusan bekapcsol.
- Ossza el egyformán a súlyát, és várjon, amíg a mérleg meghatározza a súlyát.
- A kijelzőn a számok villogni fognak, mielőtt megjelenne a pontos súly.
- Az elemek élettartamának meghosszabbítása érdekében a készülék 15 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol, amint lelép a mérlegről.
- Ha nincs testsúlymérés miközben a „0.0” látható, a mérleg 15 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol.

Személyes adatok mentése

FIGYELMEZTETÉS:
- A mérleg alapértelmezett értékekkel rendelkezik, amelyeket a lent bemutatott módon változtathat meg.
- Hajtsa végre egymás után, néhány másodpercen belül a következő lépéseket. Ha nem így tesz, a készülék automatikusan megszakítja a beviteli módot.

- Nyomja meg a SET gombot. A memóriahely villogni kezd a kijelzőn (**P0**). Erősítse meg a beállítást a SET gomb megnyomásával, vagy válasszon más memóriahelyet az UP / DOWN gombokkal. Ezután nyomja meg a SET gombot a következő beállításra ugráshoz.
- A „férfi” vagy a „női” szimbólum kezd villogni. Erősítse meg a beállítást a SET gomb megnyomásával, vagy használja a UP / DOWN gombot a nemének megfelelő szimbólum kiválasztásához. Ezután nyomja meg a SET gombot a következő beállításra ugráshoz.
- A magasság-beállítás kezd villogni. Válassza ki a magasságát az UP vagy DOWN gombokkal. Az egyik gombot lenyomva tartva felgyorsíthatja a műveletet. Erősítse meg a bevitelt a SET gomb megnyomásával.
- Az AGE beállítás kezd villogni. Válassza ki az életkorát az UP vagy DOWN gombokkal. Az egyik gombot lenyomva tartva felgyorsíthatja a műveletet. Erősítse meg a bevitelt a SET gomb megnyomásával.
- A „- - - -” rövid idejű megjelenítése megszünteti a beviteli módot ehhez a memóriahelyhez. Ezután a kijelzőn megjelenik a memóriahely, a nem szimbóluma és a súly „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Most a következő lehetőségek állnak rendelkezésre:

- Módosíthatja a súly és a magasság egységeit. Nyomja meg az ▲ UP gombot, amíg a kívánt súlyegység meg nem jelenik. A magasság egysége automatikusan módosul.
- Nyomja meg a SET gombot a kiválasztott beállítások újbóli megtekintéséhez.
- Jelöljön ki további memóriahelyeket. Összesen 10 memóriahely érhető el. Nyomja meg a SET gombot, és változtassa meg a helyet az UP vagy DOWN gomb megnyomásával. A fent leírtak szerint haladjon tovább.
- Ha módosításokat kíván végrehajtani, nyomja meg a SET (a memóriahely villog) gombot. Válassza ki az eltárolt pozíciót az UP vagy DOWN gombbal. A fent leírtak szerint haladjon tovább.
- Azonnal elkezdheti a mérést.

Mérés és elemzés

Rögzítse a személyes adatait a memóriába.

MEGJEGYZÉS:
- Az elemző mérleg csak akkor fog megfelelően működni, amikor meztelen lábbal áll rá az érintkező felületekre, lehetőleg némi nedvességgel a talpán. A teljesen száraz talp nem vezet kielégítő eredményekhez, mivel a száraz talp vezetőképessége túl kicsi.
- Szükség esetén az eredmények javításához törölje le az érintkezési felületeket.
- A testzsír jelentős változásai miatt nehéz standard értéket megadni. Általában az optimális mérési idő este 6 és 8 óra között van, mert ebben az időszakban a testzsír alig változik.

- Nyomja meg a SET gombot. Az UP / DOWN gombokkal válassza ki azt az eltárolt pozíciót, amely az adatait tartalmazza.
- Az előre beállított adatok röviden megjelennek a kijelzőn. Várjon, amíg a kijelző nyugalmi állapotba vált: memóriahely, a nem szimbóluma és a súly „0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- Álljon mindkét lábával a mérleg érintkezési felületeire (5).
- Először a súlya fog villogni a kijelzőn.
- Az elemzés során egy taposómalmot fog látni a kijelzőn „**o o o o**". Néhány másodperc elteltével, a következő eredmények fognak megjelenni:
  1. A testzsír aránya %-ban (**fat**) és a besorolás
  2. A testfolyadék aránya %-ban (**TBW**)
  3. A test izomtömeg aránya %-ban (szimbólum)
  4. A csonttömeg kg-ban (lb / st:lb) (szimbólum)
  5. A napi energiaszükséglet bazális metabolikus rátája **KCAL**-ban
  6. A testtömeg index (**BMI**)
- Ezután egymás után, ismétlődve megjelennek a meghatározott adatok. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Az eredmények értékelése

Vannak olyan nehéz személyek, akiknél kiegyensúlyozott a zsír és az izomtömeg aránya, és vannak láthatóan sovány személyek is szignifikáns testzsír értékekkel. A zsír egy olyan faktor, ami nagy terhet jelent a szervezetnek, különösen a szív- és érrendszernek. Ezért a két mennyiség (zsír és súly) kontrollálása előfeltétele az egészséges és fitt szervezetnek.

Testzsír

A testzsír egy fontos összetevője a testnek. A zsír az ízületek védelmétől kezdve a vitamintároló funkción át a testhőmérséklet szabályozásáig létfontosságú szerepet játszik a testben. Ezért nem az a cél, hogy radikálisan csökkenjen a testzsír mennyisége, hanem az egészséges egyensúly elérése és fenntartása az izom és a zsír között.

A víz fontossága az egészség szempontjából

Az emberi test körülbelül ötvenöt-hatvan százaléka víz, a kortól és a nemtől függően.

A víz számos feladatot lát el a testben:

- A sejtek építőanyaga. Ez azt jelenti, hogy a test összes sejtje, legyen az bőrsejt, mirigysejt, izomsejt, idegsejt vagy más sejt, csak akkor működnek megfelelően, ha elegendő vizet tartalmaznak.
- Fontos anyagok oldószere a testben.
- Ez azt jelenti, hogy szerepet játszik a tápanyagok, a test anyagai és a metabolikus termékek szállításában a testben.

A fittségi profil referenciaértékei az értékelési táblázatban láthatók. Ez a testzsír-adatokat mutatja az életkor és a nem függvényében. Mindig ügyeljen teste vízegyensúlyára, ami – a zsírszinthez hasonlóan –, erősen ingadozik a nap folyamán. Ezért az adatok összevethetősége érdekében naponta mindig ugyanabban az időben mérje meg az értékeket.

A testzsír és víz kiszámított értékei csak tájékoztató jellegűnek tekinthetők. Azok használata orvosi célokra nem javasolt . Mindig konzultáljon orvosával, ha valamilyen kérdése van a normális testsúly elérését célzó orvosi kezeléssel vagy diétával kapcsolatban.

Százalékos testzsír és testvíztartalom útmutató értékei (közelítő adatok)

Életkor (év)	Nők		Férfiak		
	Testzsír	Testvíz	Testzsír	Testvíz	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Sovány**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Normál**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Túlsúlyos**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Elhízott**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Sovány**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Normál**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Túlsúlyos**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Elhízott**

BMR (Basal Metabolic Rate / energialeadás)

A bazális metabolikus ráta (BMR) az energiafelhasználást jellemzi. Az energiafelhasználás azon energiamennyiséget jelzi (KCAL-ban), amit a test naponta, teljes nyugalom során és közömbös hőmérsékleten (28-30 °C) és üres gyomorral igényel a funkciók fenntartásához (pl. alvás közben).

A fizikai tevékenység nélküli napi kalóriabevitel referenciaértékei

Életkor (év)	Nők		Férfiak	
	Tömeg (kg)	KCAL	Tömeg (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index)

A testtömeg index (BMI) a testmagasság négyzetére vetített testtömeget jelenti.

BMI = Súly kg-ban: (testmagasság m-ben x testmagasság m-ben)

Például:

Egy nő súlya 55 kg és a magassága 1,68 m. A BMI-je a következőképpen számítható ki:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ➪ Normál súly

A „testmagasság négyzete érték nincs összefüggésben a testfelülettel. A BMI csupán egy durva referenciaérték, nem veszi figyelembe a felépítést és a nemet, sem pedig a testtömeg egyéni összetételét, a zsír- és izomszövetet.

BMI referenciaértékek

BMI	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Vegye figyelembe, hogy a BMI értelmezése nagyon izmos testeknél (testépítők) túlzott tömeget is jelez. Ennek oka, hogy a jóval az átlag feletti izomtömeget a BMI képlet nem veszi figyelembe.

A kijelző hibaüzenetei

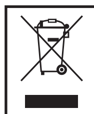
MEGJEGYZÉS:
Ha hibaüzenet jelenik meg a kijelzőn, várjon, amíg a készülék kikapcsol. Kapcsolja be újra a művelet újraindításához. Ha a hibakijelzés nem szűnik meg, akkor 10 másodpercre vegye ki az elemeket az elemtartóból.

Jelzése a kijelzőn	Jelentés
age 88:8.8.8 cm ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Önellenőrzés (az elemek behelyezése után) a kijelző tökéletesen működik
Lo	Az elem töltöttségi szintje alacsony
Err	A súly a megengedett maximális súly felé esik.
Err2	A testzsír százalék a mérőskála határai alá vagy felé esik.

Tisztítás

VIGYÁZAT:
- Ne tegye a mérleget vízbe, ezzel tönkreteheti a benne lévő elektronikát.
- Ne használjon drótkefét vagy más súroló hatású tárgyat.
- Ne használjon agresszív vagy súroló hatású tisztítószert.

- A mérleget enyhén nedves, de nem vizes ruhával tisztítsa! Ügyeljen rá, hogy ne jusson bele nedvesség, ill. folyadék!
- Adalékként használhat a kereskedelemben kapható moso-gatószereket vagy egyszerű szappant.
- Tisztítás után gondosan törölje meg a készüléket száraz, puha ruhával!



Hulladékkezelés

Az elemek megsemmisítése

A készülék elemeket tartalmaz. Ha az elemek lemerültek, kövesse az alábbi utasításokat:

VIGYÁZAT:
Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékba dobni!

- Az elemeket vegye ki a készülékből.
- A lemerült elemeket vigye egy megfelelő gyűjtőpontba vagy vissza a forgalmazóhoz.
- A gyűjtőpontokról a városi vagy helyi önkormányzat szolgálhat felvilágosítással.

Ez a szimbólum megtalálható minden elemen/akkumulátoron, amelyik veszélyes anyagokat tartalmaz:



- Pb = ólmot tartalmaz
- Cd = kadmiumot tartalmaz
- Hg = higanyt tartalmaz
- Li = lítiumot tartalmaz

A „kuka” piktogram jelentése

Kímélje környezetünket, az elektromos készülékek nem a háztartási szemétbe valók!

Használja az elektromos készülékek ártalmatlanítására kijelölt gyűjtőhelyeket, ott adja le azokat az elektromos készülékeit, amelyeket többé már nem kíván használni!

Ezzel segítséget nyújt ahhoz, hogy elkerülhetők legyenek azok a hatások, amelyeket a helytelen „szemétre dobás” gyakorolhat a környezetre és az emberi egészségre.

Ezzel hozzájárul az újrahasznosításhoz, a recyclinghoz és a kiöregedett elektromos és elektronikus készülékek értékesítésének egyéb formáihoz.

Az önkormányzatoknál vagy a polgármesteri hivatalokban tájékoztatást kaphat arról, hogy hova viheti a kiselejtezett készülékeket.

Інструкція з експлуатації

Дякуємо, що вибрали наш виріб. Сподіваємось, що ви будете задоволені, користуючись ним.

Зміст

Загальні вказівки

Перед прийняттям в експлуатацію цього приладу дуже уважно читайте інструкцію з експлуатації та зберігайте її разом з гарантійним талоном, касовим чеком та, по мірі можливості, з картонною коробкою і внутрішньою упаковкою. У разі, що прилад буде передано третім особам, слід передавати його разом з цією інструкцією з експлуатації.

- Прилад призначений виключно для домашнього використання, а не для комерційних цілей.
- Використовуйте прилад виключно за призначенням.
- Не використовуйте пошкоджений прилад.
- Тримайте прилад подалі від джерел тепла, прямого сонячного проміння, вологості (ніколи не занурюйте в рідини) та гострих кутів.
- Не ремонтуйте прилад самі, але зверніться до авторизо- ваного фахівця.
- Зверніть увагу на наступні “Спеціальні вказівки щодо безпеки”.

Символи в цій інструкції з експлуатації

Важливі вказівки для Вашої безпеки спеціально відмічені. Для запобігання нещасних випадків та пошкоджень приладу обов’язково притримуйтесь цих вказівок.

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.
Попереджує про загрози для Вашого здоров’я та вказує на можливі ризики травм.

⚠ УВАГА.
Вказує на можливі загрози для приладу або інших предметів.

ℹ ПРИМІТКА.
Виділяє підказки та інформацію для Вас.

Діти

- Для безпеки своїх дітей не залишайте доступними паку-вальні матеріали (пластикові пакети, картонні коробки, пенопласт тощо).

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.
Не дозволяйте малим дітям гратись із пливкою.
Існує загроза задухи!

- Дітям не дозволено гратись з цим приладом. Потрібен догляд за ними.

Спеціальна інструкція з техніки безпеки для цього приладу

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.
Якщо поверхня скла є вологою або на ній є краплі води, то спочатку слід витерти її досуха, щоб уникнути **небезпеку підсковзивання.**

⚠ УВАГА.
- Просимо Вас поводитися з вагами обережно, тому що вони є інструментом для вимірювання. Ваги не мають падати з висоти, Вам не слід плигати на їх поверхню.
- Не навантажуйте ваги більш ніж 180 кг (396,8 фунтів, 28: 3½ стоуна), щоб уникнути пошкоджень на приладі.

- Якщо ваги переносяться на інше місце або вони не використовуються тривалий час, їх слід тримати в гори- зонтальному положенні.
- Функція аналізу жиру не підходить для:
  - дітей, віком до 6 років, і дорослих, старших 100 років;
  - осіб із симптомами гарячки, набряків або остеопорозу;
  - осіб, які лікуються діалізом;
  - осіб, які використовують кардіостимулятор;
  - осіб, які приймають ліки для серцево-судинної системи;

- вагітних жінок;
- спортсменів, які інтенсивно тренуються більше 5 годин на день;
- осіб, у яких пульс становить нижче 60 ударів на хвилину;
- Особи, які приймають судинорозширювальні або судинозвужуючі препарати;
- Особи зі суттєвими анатомічними вадами ніг по відношенню до загального розміру тіла (довжина ніг суттєво збільшена або зменшена).

Користування батареями

⚠ **ПОПЕРЕДЖЕННЯ.**

- Не піддавайте батарейки впливу високої температури або прямим сонячним промінням.
- Ніколи не викидайте батарейку в огонь. **Існує небезпека вибуху!**
- Не давайте батарейки дітям. Батарейки **не** є іграшками!
- Якщо проковтнути батарейки, виникає загроза життю. У разі проковтування батарейки негайно зверніться за медичною допомогою.
- Не відкривайте батарейки за допомогою сили.
- Не кладіть батарейки поряд із металевими предметами (кільцями, цвяхами, гвинтами та іншим) Може трапитися **коротке замикання!**
- Внаслідок короткого замикання батарейки можуть сильно розігрітися або загорітися. Наслідком цього можуть стати опіки і пожежа.
- Для забезпечення Вашої безпеки слід заклеювати полюси батарейки плівкою під час транспортування.
- Якщо із батарейки витік її зміст, то ця рідина дуже небезпечна для очей і слизових оболонок- уникайте контакту для їх захисту. Якщо контакту уникнути не вдалося, то слід ретельно вимити руки, промити очі великою кількістю чистої води, а якщо проблеми залишаються тривалий час, то слід звернутися за допомогою до лікаря.

Вставлення батарейок

ПРИМІТКА.

Де це необхідно, батареї, які додаються, захищено для транспортування пластиковою плівкою.

1. Перш ніж вставляти батареї, зніміть цю плівку.
2. Відкрийте відділок для батарейок на зворотній стороні приладу.
3. Покладіть 2 батарейки типу AAA/R03. Зверніть увагу на правильну полярність батарейок (див. позначки на стінці приладу)!
4. Закрийте відділок для батарейок.
5. Якщо Ви не користуєтеся приладом тривалий час, батарейки слід виймати з приладу, щоб запобігти витіканню кислоти з них.
6. Якщо на дисплеї з'явиться повідомлення "**Lo**", замініть батареї.

⚠ **УВАГА.**

- Батареї різного типу або нові і вже застосовані батареї не можна використовувати разом.
- Батареї не можна викидати в домашнє сміття. Просимо віддати пусті батареї на спеціальні пункти збору небезпечних відходів або повернути в магазин, де Ви купили прилад.

Розташування органів керування

1 Кнопка UP ▲
2 Кнопка SET ■
3 Кнопка DOWN ▼
4 Дисплей
5 Контактна поверхня

Відображувані на дисплеї	Значення
kg (lb / st:lb)	Вага тіла
P0 - P9	Пам'ять користувача
	Чоловік
	Жінка
cm (ft:in)	Зріст
age	Вік
fat	Відображення вмісту жиру в тілі
TBW	Відображення вмісту води в тілі
	Відображення м'язевої маси
	Відображення кісткової маси
%	Відсоток вмісту жиру в тілі / води в тілі / м'язевої маси
Underfat Healthy Overfat Obese	Оцінка: недостатня вага – нормальна вага – надмірна вага – ожиріння
KCAL	Швидкість основного обміну речовин і щоденна потреба в енергії в калоріях (BMR)
BMI	Індекс маси тіла

Руководство по эксплуатации

Модель: .... PW 5644 FA
Подання живлення: ....2 батареї 1,5 В типу “AAA“ / “R03“
Вага нетто приладу:.. 1,57 кг
Об’єм пам’яті: 10
Вимірюваний зріст: ....від 80 до 220 см
(2’7½“ – 7’2½“ фути:дюйми)
Вік: ....від 6 до 100 років
Мінімальна вага:........ прибл. 5 кг. (11,0 фунтів / 0,11 стоуна)
Максимальна вага:......180 кг (396,8 фунтів / 28: 3½ стоуна)
Вимірювання ваги: .... крок 100 г (0.2 фунтів / ¼ стоуна)
Вимірювання вмісту жиру в тілі: 0,1%
Крок вимірювання води в тілі:... 0,1%
Рекомендовані умови експлуатації:
Температура:.............................0°C – 40°C / 32°F – 104°F
Відносна вологість повітря: ....< 85%

Право на технічні зміни та зміни у дизайні зберігається продовж процесу розробки продукту.

Цей прилад було перевірено згідно всіх відповідних, актуальних директив CE, наприклад щодо електромагнітної сумісності та низьковольтної директиви, та збудовано з а новітніми положеннями техніки безпеки.

Інформація про спортивні ваги

⚠ **ПОПЕРЕДЖЕННЯ.**
Не використовуйте ваги, якщо ви користуєтеся кардіостимулятором чи іншими імплантованими електричними компонентами. Функціонування імплантату може погіршитись через вплив приладу.

Основний принцип роботи цього приладу полягає у вимірюванні електричного опору тіла людини. Для того, щоб отримати фактичні дані про тіло, прилад проводить слабкі, непомітні електричні сигнали крізь нього.

Сигнал загалом безпечний! Однак прочитайте спеціальні інструкції з техніки безпеки для нього!

Вищенаведений метод вимірювання називається «аналізом біоелектричного опору” (BIA – Bioelectric Impedance Analysis), це фактор, що базується на відношенні ваги тіла і пов’язаному відсотку води, а також інших біологічних даних (віку, статі, ваги тіла).

Використання

ПРИМІТКА.
- Кнопки для керування знаходяться зверху на вагах.
- Заводські налаштування ваг: “kg“ і “cm“.

Щоб змінити налаштування на “lb“ (фунти) або “ st:lb“ (стоуни), так само як і на “ft:in“ (фути:дюйми), виконайте описані нижче дії.

- Увімкнуть ваги: легко натисніть на скляну поверхню ногою або пальцем ноги.
- Натискайте кнопку UP ▲, допоки не відобразиться потрібна одиниця вимірювання ваги. Одиниця вимірювання росту також зміниться автоматично.

Функція зважування

- Встановіть ваги на твердій рівній поверхні (не ставте на килим). Нерівна поверхня може призвести до неточного вимірювання.
- Станьте обома ногами на ваги. Прилад увімкнеться автоматично.
- Рівномірно розподіліть вагу і зачекайте, допоки ваги не її визначать.
- Цифри на дисплеї будуть блимати до того часу, поки не відобразиться точна вага.
- Для заощадження ресурсу батарей прилад вимкнеться через 15 секунд після того, як ви зійдете з ваг.
- Якщо вимірювання ваги не відбувається, коли відображається “0,0”, ваги автоматично вимкнуться через 15 секунд.

Збереження ваших даних

ПРИМІТКА.
- На вагах встановлено значення за замовчуванням, які можна змінити у наведений нижче спосіб.
- Виконайте описані нижче дії у встановленому порядку за кілька секунд. Інакше прилад автоматично скасує режим введення.

- Натисніть кнопку SET. На дисплеї буде блимати налаштування пам’яті (**P0**). Щоб підтвердити налаштування, натисніть кнопку SET, або виберіть інше налаштування за допомогою кнопки UP / DOWN. Щоб перейти до іншого параметра, натисніть кнопку SET.
- Буде блимати символ налаштування ”чоловік” або ”жінка”. Натисніть кнопку SET, щоб вибрати налаштування, або за допомогою кнопки UP / DOWN виберіть символ своєї статі. Щоб перейти до іншого параметра, натисніть кнопку SET.
- Почне блимати налаштування вашого зросту. Виберіть свій зріст за допомогою кнопок UP або DOWN. Якщо одну із кнопок натиснути та утримувати, це прискорить процес. Для підтвердження введеного натисніть кнопку SET.
- Відображення “- - - -“ на короткий час означає завершення введення даних у цю комірку пам’яті. Потім на екрані відобразиться номер комірки пам’яті, позначка статі та вага “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb).

Тепер можна виконати одне з описаного нижче.

- Можна змінити одиниці виміру ваги і тип. Натискайте кнопку UP ▲, доки не відобразиться потрібна одиниця вимірювання ваги. Одиниці вимірювання росту зміняться автоматично.

- Натиснути кнопку SET для повторного відображення вибраних налаштувань.
- Далі розподілити пам'ять. Загалом доступно 10 пунктів пам'яті. Натиснути кнопку SET і змінити введене в пам'ять за допомогою кнопок UP або DOWN. Додатково виконати описане вище.
- Щоб внести зміни, натисніть кнопку SET (номер комірки пам'яті буде миготіти). Виберіть збережену позицію за допомогою кнопок UP або DOWN. Додатково виконати описане вище.
- Відразу розпочати процес вимірювання.

Вимірювання та аналіз

Збереження ваших даних у пам'яті.

ПРИМІТКА.

- Спортивні ваги працюють правильно, коли ви стоїте на контактних поверхнях босоніж та, якщо можливо, підошви мають бути трохи вологими. Абсолютно сухі підошви можуть стати причиною незадовільних результатів, оскільки провідність буде замалою.
- Якщо потрібно, для кращого результату протріть контактну поверхню.
- Через значне коливання вмісту жиру в тілі важко досягти стандартного значення. Середній оптимальний час для перевірки: від 6 до 8 вечора; оскільки в цей час вміст жиру в тілі залишається досить стабільним.

- Натисніть кнопку SET. За допомогою кнопок UP / DOWN виберіть збережену позицію з даними.
- Попередньо встановлені дані короткий час будуть показані на екрані. Дочекайтеся, доки зображення на екрані стане стабільним: комірка пам'яті, позначка статі та вага "0,0 kg" (0,0 lb / 0: 0 st:lb).
- Станьте обома ногами на контактну поверхню (5) приладу.
- Спершу на дисплеї почне миготіти ваша вага.
- Під час аналізу на екрані буде відображатися "**o o o o**". Через кілька секунд з'явиться описаний нижче результат:
  1. Пропорція жиру тіла у % (**fat**) та оцінка
  2. Пропорція води в тілі % (**TBW**)
  3. Пропорція маси м'язів у % (позначка)
  4. Вага кісток у кг (фунт / ст:фунт) (позначка)
  5. Швидкість основного обміну речовин і щоденна потреба в енергії в ккалоріях (**KCAL**)
  6. Індекс маси тіла (**BMI**)
- Після цього встановлені дані буде відображено повторно. Тоді ваги вимкнуться автоматично.

Оцінка результатів

Існують важкі люди з добре збалансованим співвідношенням вмісту жиру і м'язевої маси, та особи, на вигляд стрункі, зі значним вмістом жиру в тілі. Жир це фактор, що є серйозною проблемою для тіла, особливо для серцево-судинної системи. Тому, контроль двох значень (вмісту жиру і ваги) є передумовою для здоров'я і доброго фізичного стану.

Вміст жиру в тілі

Жир – це важливий компонент тіла. Жир відіграє життєво необхідну роль для тіла від захисту суглобів, як місце зберігання вітамінів, до регулювання температури тіла. Таким чином, метою є не радикальне зменшення пропорції жиру в тілі, а досягнення і підтримання здорового балансу між м'язами і жиром.

Важливість води для здоров'я

Приблизно на п'ятдесят п'ять-шістдесят відсотків людське тіло складається з води, величина варіюється залежно від віку і статі людини.

Вода повинна виконувати кілька завдань для тіла:

- це будівельні блоки ваших клітин; це означає, що всі клітини тіла, незалежно від того, чи це клітини шкіри, залоз, м'язів, мозку чи інші, функціонують тільки тоді, якщо містять достатньо води;
- це розчинник для важливих речовин у тілі;
- вода слугує транспортним засобом для поживних речовин, власних речовин тіла і продуктів обміну речовин.

Довідкові значення нормального фізичного стану наведені в контрольній таблиці. У ній відображено співвідношення даних про вміст жиру в тілі, віку і статі. Завжди звертайте увагу на баланс води в тілі, оскільки він, так само як і рівень жиру, суттєво змінюється протягом дня. Тому, для отримання належного результату завжди проводьте вимірювання в один і той самий час дня.

Виміряні результати вмісту жиру і рівня води слід використовувати виключно як довідкову інформація. Їх не рекомендовано використовувати в медичних цілях. Якщо у вас виникли запитання щодо медичного лікування або дієти для досягнення нормальної ваги тіла, завжди консультуйтеся з лікарем.

Рекомендований вміст жиру та води в тілі у відсотках (приблизні значення)

Вік (років)	Жінки		Чоловіки		
	Вміст жиру в тілі	Вміст води в тілі	Вміст жиру в тілі	Вміст води в тілі	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Недостатня вага**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Нормальна вага**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Надмірна вага**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Ожиріння**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Недостатня вага**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Нормальна вага**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Надмірна вага**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Ожиріння**

BMR (Basal Metabolic Rate / швидкість основного обміну)

Швидкість основного обміну (BMR) залежить від витрат енергії. Витрата енергії використовується, щоб описати кількість енергії у ккаллоріях, потрібну тілу щодня у стані повного спокою, за середньої температури (28-30°C) та при порожньому шлунку для підтримання функцій тіла (наприклад, під час сну).

Приблизні значення щоденного використання ккалорій без фізичних навантажень

Вік (років)	Жінки		Чоловіки	
	Вага (кг)	ККАЛ	Вага (кг)	ККАЛ
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index) - IMT (індекс маси тіла)

Індекс маси тіла (IMT) стосується відношення ваги тіла до висоти тіла у квадраті.

IMT= вага у кг:(висота тіла в м x висота тіла в м)

Приклад:

Жінка важить 55 кг, її зріст — 1,68 м. Її IMT становить:

55 кг:(1,68 м x 1,68 м) ≈ 19,5 кг/м² ⇨ нормальна вага

Значення “висота тіла у квадраті” не відноситься до поверхні тіла. IMT є лише приблизним значенням, оскільки він не враховує статуру, стать, особисту масу тіла, що склададається з співвідношення кількості жиру до кількості м’язів.

Приблизні значення для IMT (BMI)

IMT	Недостатня вага	Нормальна вага	Надмірна вага	Ожиріння
	< 18,5	18,5- 25	25- 30	> 30

Зверніть увагу, що тлумачення IMT вказує на надмірну вагу у осіб з великою кількістю м’язів (культуристи). Причина в тому, що маса м’язів, яка набагато вища середньої, не враховується у формулі IMT.

Відображення повідомлень про помилку

ПРИМІТКА.
Якщо на дисплеї з’явиться повідомлення про помилку, зачекайте допоки прилад не вимкнеться. Увімкніть його знову і ще раз повторіть операцію. Якщо повідомлення про помилку не зникне, вийміть батареї з відсіку для батарей на 10 секунд.

Відображувані на дисплеї	Значення
age 88:88 cm ft:in %kg st:lb fat TBW BMI KCAL Underfat Healthy Overfat Obese	Автоматична перевірка (після встановлення батарейок) для найкращої роботи екрана
Lo	Низький заряд батареї
Err	Значення ваги є вищим за максимальну вагу, встановлену для ваг.
Err2	Відсоток жирової маси є вище або нижче обмеження, встановленого для ваг

Очищення

УВАГА.
- Не зануряйте ваги у воду, це може пошкодити електроніку.
- Не використайте для очищення дротяні щітки або інші абразивні прилади.
- Не застосовуйте їдкі або абразивні засоби для очищення.

- Очищуйте прилад злегка вологою, не мокрою ганчіркою. Звертайте увагу на те, щоб в прилад не потрапила воло- га або рідина!
- Для очищення можна застосовувати засоби для миття посуду або звичайне мило.
- Протріть прилад після очищення сухою і м’якою ганчіркою.

Руководство по эксплуатации

Благодарим за выбор нашего изделия. Надеемся, что вы с удовольствием будете пользоваться этим прибором.

Содержание

Общая информация

Перед использованием прибора внимательно прочтите руководство по эксплуатации. Сохраните его вместе с гарантией, квитанцией и, по возможности, упаковку с внутренним содержимым. При передаче этого устройства другим также передайте это руководство по эксплуатации.

- Устройство предназначено только для личного использования и не может использоваться для коммерческих целей.
- Используйте это устройство только по назначению.
- Не пользуйтесь поврежденным устройством.
- Не подвергайте устройство воздействию источников тепла, прямых солнечных лучей, влаги (никогда не погружайте в жидкости) и острых предметов.
- Не пытайтесь ремонтировать прибор самостоятельно. Всегда обращайтесь к специалистам.
- Всегда соблюдайте следующие “Специальные инструкции по технике безопасности”.

Символы применяемые в данном руководстве пользователя

Важные рекомендации для обеспечения вашей безопасности обозначены по особенному. Обязательно следуйте этим рекомендациям, чтобы преотвратить несчастный случай или поломку изделия:

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**
Предупреждает об опасности для здоровья и возможном риске получения травмы.

⚠ **ВНИМАНИЕ:**
Указывает на возможную опасность для изделия и других окружающих предметов.

ℹ ПРИМЕЧАНИЯ:
Дает советы и информацию.

Дети

- Из соображений безопасности для детей не оставляйте лежать упаковку (пластиковые мешки, картон, пенопласт и т.д.) без присмотра.

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**
Не позволяйте детям играть с полиэтиленовой пленкой. **Опасность удушья!**

- Дети всегда должны находиться под присмотром, чтобы гарантировать, что они не играют с устройством.

Специальные инструкции по технике безопасности для этого устройства

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**
Если стеклянная поверхность увлажнилась или покрылась каплями воды, насухо протрите ее, так как существует **опасность поскользнуться.**

⚠ **ВНИМАНИЕ:**
- Аккуратно обращайтесь с весами, так как это точный измерительный прибор. Не роняйте весы или не прыгайте на них.
- Не нагружайте весы более чем на 180 кг (396.8 фунта, 28: 3½ ф:д) во избежание поломки устройства.

- При переноске весов или их хранении держите их только в горизонтальном положении.
- Шкала анализа содержания жира в теле не рассчитана на следующих людей:
  - Дети до 6 и взрослые старше 100 лет
  - Лица с симптомами жара, отека или остеопороза
  - Лица, проходящие лечение диализом
  - Лица, использующие кардиостимулятор
  - Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты
  - Беременные женщины

- Спортсмены, интенсивно тренирующиеся более 5 часов каждый день
- Лица с пульсом ниже 60 ударов в минуту
- Людей, принимающих сосудорасширяющие и сосудосуживающие лекарства
- Людей с заметными анатомическими отклонениями ног в отношении к общему размеру тела (длина ног заметно меньше или больше).

Батарейки

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- Не подвергайте батарейки воздействию высоких температур или прямых солнечных лучей.
- Никогда не бросайте батарейки в огонь. **Опасность взрыва!**
- Храните батарейки в месте, недоступном для детей. Это **не** игрушка!
- Существует угроза заглатывания батареек, что может угрожать жизни. При проглатывании батареек немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Не открывайте батарейки.
- Избегайте контакта с металлическими предметами (кольца, гвозди, винты, и т.д..) **Опасность короткого замыкания!**
- В результате короткого замыкания батарейки могут нагреться или даже воспламениться. Это может привести к ожогам.
- Для вашей собственной безопасности, полюса батареек должны быть покрыты изолентой во время их транспортировки.
- Если батарейка начала протекать, не втирайте жидкость в глаза или слизистые оболочки. Если руки контактировали с этой жидкостью, их следует тщательно вымыть, а глаза сполоснуть чистой водой. Если болезненные симптомы не прекратяться, обратитесь к врачу.

Вставка батареек

ПРИМЕЧАНИЯ:

Там где нужно, батарейки на время транспортировки были обернуты в пластик.

1. Снимите этот пластик перед тем, как вставлять батарейки в устройтсво.
2. Откройте батарейный отсек в задней части устройства.
3. Вставьте 2 батарейки типа AAA/R03. Убедитесь, что соблюдена полярность (см. отметки на дне батарейного отсека)!
4. Снова закройте батарейный отсек.
5. Если устройство не используется длительное время, извлеките из него батарейки, чтобы предотвратить вытекание кислоты.
6. При появлении на дисплее сообщения “**Lo**“ замените элементы питания.

⚠ **ВНИМАНИЕ:**

- Батарейки различных типов, а также старые и новые батареки не должны использоваться вместе.
- Батарейки не следует выбрасывать вместе с другими бытовыми отходами. Сдайте батареки в соответствующий пункт утилизации или своему продавцу.

Расположение элементов

1 Кнопка UP ▲
2 Кнопка SET ■
3 Кнопа DOWN ▼
4 Дисплей
5 Контактные поверхности

Дисплей	Значение
kg (lb / st:lb)	Вес тела в кг (фунтах/стоунах)
P0 - P9	Область памяти пользователя
(символ)	Мужчина
(символ)	Женщина
cm (ft:in)	Рост в см (футах и дюймах)
age	Возраст
fat	Показ содержания жира в теле
TBW	Показ содержания воды в теле
(символ)	Показ мышечной массы
(символ)	Показ веса костей
%	Процентное соотношение – содержание жира в теле / содержание воды в теле / мышечная масса
Underfat Healthy Overfat Obese	Рейтинг: малый вес – нормальный вес – избыточный вес – ожирение
KCAL	Основной обмен веществ суточной потребности в энергии в ккал (BMR)
BMI	Индекс массы тела

Технические характеристики

Модель: .... PW 5644 FA
Источник питания: ... 2 батарейки 1,5 В типа “AAA“ / “R03“
Чистый вес устройства: .... прим. 1,57 кг
Объем памяти: 10
Задание роста: .... от 80 до 220 см (2‘7½“ – 7‘2½“ ф:д)
Возраст: .... от 6 до 100 лет

Минимальный вес: ...... около 5,0 кг (11,0 фунта / 0: 11 к:ф)
Максимальный вес: .... 180 кг (396,8 ф / 28: 3½ к:ф)
Единица измерения веса:........ 100 г (0,2 ф / ¼ к:ф) шагами
Единица измерения содержания жира в теле:........... 0,1 %
Градуировка жидкости организма: .... 0,1 %
Рекомендуемые рабочие условия:
Температура:.........................0 °C – 40 °C / 32 °F – 104 °F
Относительная влажность воздуха: ....< 85 %

Сохранено право на технические и конструкционные изменения в рамках продолжающейся разработки продукта.

Это устройство проверено на соответствие всем имеющим отношение действующим директивам СЕ, таким как электромагнитная совместимость и низкое по условиям безопасности напряжение, и изготовлено в соответствии с новейшими нормативами по технике безопасности.

Информация о шкале анализа

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
Не пользуйтесь весами, если вы используете кардиостимулятор или другой медицинский имплантат с электронными компонентами. Измерение может повлиять на работу имплантата.

Основной принцип работы этого устройства состоит в измерении электрического сопротивления человеческого тела. Для определения фактических данных о теле устройство пропускает слабый незаметный электрический сигнал через ваше тело.

Эти сигналы совершенно безопасны! Однако соблюдайте специальные инструкции по технике безопасности изготовителя!

Метод измерений называется «анализом биоэлектрического импеданса» (BIA), фактора, основанного на взаимоотношении между весом тела и связанным процентным содержанием воды в теле, а также на других биологических данных (возрасте, поле, весе тела).

Использование прибора

ПРИМЕЧАНИЯ:
- Кнопки управления работой находятся на верхнем крае весов.
- Весы имеют заводскую настройку на “kg“ и “cm“.

Для изменения настроек на “lb“ или “st:lb“, а также на “ft:in“ выполните следующее:

- Включите весы, слегка нажав на стеклянную поверхность ногой или пальцем ноги.
- Кнопкой UP ▲ выберите на дисплее нужную единицу веса. Единица роста также автоматически изменится.

Функция взвешивания

- Поставьте весы на твердую плоскую поверхность (не на ковровое покрытие). Неровный пол приведет к неточным измерениям.
- Встаньте на весы обеими ногами. Устройство включится автоматически.
- Равномерно распределите ваш вес и дождитесь определения вашего веса весами.
- До вывода точного показания цифры на дисплее будут мигать.
- Для продления срока службы батареек устройство автоматически выключается через 15 после того как вы сойдете с весов.
- Если отсутствует определяемый вес и отображается “0,0” на экране, весы автоматически выключаться через 15 секунд.

Сохранение личных данных

ПРИМЕЧАНИЯ:
- Весы имеют значения по умолчанию, которые можно изменить, как описано далее.
- Следующие этапы выполните в течение нескольких секунд. В противном случае устройство автоматически отменит режим ввода.

- Нажмите кнопку SET. На дисплее начнет мигать область памяти (**P0**). Подтвердите выбор нажатием кнопки SET или выберите другую область памяти кнопкой UP / DOWN. Затем нажмите кнопку SET для перехода к следующему параметру.
- Замигает символ “мужчина” или “женщина”. Подтвердите выбор нажатием кнопки SET или выберите другой символ, соответствующий вашему полу, кнопкой UP / DOWN. Затем нажмите кнопку SET для перехода к следующему параметру.
- Начнет мигать параметр роста. Выберите ваш рост кнопкой UP или DOWN. Удерживание одной из кнопок ускоряет процесс выбора. Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки SET.
- Начнет мигать параметр AGE (возраст). Выберите ваш возраст кнопкой UP или DOWN. Удерживание одной из кнопок ускоряет процесс выбора. Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки SET.
- Короткая индикация “- - - -” означает выход из режима ввода данного участка памяти. “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb) на экране.

Теперь вы можете сделать следующее:

- Можно изменить единицы веса и тип. Кнопкой UP ▲ выберите нужную единицу веса. Единица роста изменится автоматически.
- Можно нажать кнопку SET, чтобы снова увидеть выбранные настройки.

- Можно выбрать другие области памяти. Всего в вашем распоряжении 10 областей. Нажмите кнопку SET и кнопкой UP или DOWN выберите область. Далее поступите так, как описано выше.
- Если нужно внести изменения, нажмите кнопку SET (участок памяти будет мигать). Выберите позицию для сохранения кнопкой UP или DOWN. Далее поступите так, как описано выше.
- Теперь можно приступить к измерению.

Измерение и анализ

Занесите ваши личные данные в память.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Шкала анализа будет работать корректно, только если вы стоите на контактных поверхностях босыми ногами со слегка влажными подошвами, по возможности. Полностью сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, т.к. их проводимость слишком низкая.
- При необходимости протрите поверхности для улучшения результатов.
- Из-за значительной флуктуации содержания жира в теле стандартное значение получить трудно. Средним оптимальным временем проведения измерений является период от 6 до 8 часов вечера, поскольку в это время содержание жира в теле является наиболее постоянным.

- Нажмите кнопку SET. Кнопкой UP / DOWN выберите сохраненную позицию, в которой вы сохраняли данные.
- Ваши предустановленные данные кратко отобразятся на экране. Подождите пока изображение зафиксируется: расположение памяти, символ пола и вес “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb).
- Встаньте на контактные поверхности (5) весов обеими ногами.
- Сначала на дисплее будет мигать ваш вес.
- Вы увидите индикацию “**o o o o**” на экране во время анализа. Через несколько секунд появятся следующие результаты:
    1. Доля жира в теле % (**fat**) и рейтинг
    2. Доля воды в теле % (**TBW)**)
    3. Пропорция мышечной массы в % (символ)
    4. Вес костей в (ф / к:ф) (символ)
    5. Основной обмен веществ дневной потребности в энергии в ккал (**KCAL**)
    6. Индекс массы тела (**BMI**)
- Затем определенные данные будут показаны повторно. После этого весы автоматически выключатся.

Оценка результатов

Существуют тучные люди с хорошо сбалансированным соотношением между жиром и мышечной массой и кажущиеся стройными люди с высокими значениями жира в теле. Жир является фактором, который создает серьезную нагрузку на организм, в частности, на сердечно-сосудистую систему. Поэтому контроль обоих значений (жира и веса) является необходимым условием для здоровья и самочувствия.

Содержание жира в теле

Содержание жира является важной составляющей тела. Жир играет жизненно важную роль в организме человека от защитных функций, таких как усвоение витаминов, до регуляции температуры тела. Таким образом, целью является не только радикальное снижение содержания жира в теле, но еще и достижение и поддержание здорового баланса между мышцами и жиром.

Значение воды для вашего здоровья

Тело человека приблизительно на пятьдесят пять – шестьдесят процентов состоит из воды в зависимости от возраста и пола в изменяющихся пропорциях.

Вода в организме выполняет несколько задач:

- Это строительный кирпич для наших клеток. Это означает, что все клетки в нашем теле – клетки кожи, клетки желез, мышечные клетки, клетки мозга и другие – могут функционировать правильно только в присутствии достаточного количества воды.
- Это растворитель для важных веществ в нашем теле.
- Это средство транспортировки питательных веществ, собственных веществ организма и продуктов метаболизма.

Нормальные значения для вашего оптимального физического состояния приведены в справочной таблице. Постоянно следите за водяным балансом тела, который, а также уровень жира, подвергается значительным флуктуациям в течение дня. Поэтому для получения согласованных данных всегда проводите измерения в одно и то же время суток.

Расчетные результаты уровня жира и воды в теле должны приниматься только как справочные значения. Их не рекомендуется использовать в медицинских целях. Всегда обращайтесь к врачу, если у вас возникают вопросы в отношении медицинского лечения или диеты для достижения нормального веса тела.

Нормальные значения содержания жира и воды в теле в процентном отношении (приблизительные цифры)

Возраст (лет)	Женщина		Мужчина		
	Содержание жира	Содержание воды	Содержание жира	Содержание воды	
< = 30	4,0 – 20,5	66,0 – 54,7	4,0 – 15,5	66,0 – 58,1	**Малый вес**
	20,6 – 25,0	54,6 – 51,6	15,6 – 20,0	58,0 – 55,0	**Нормальный вес**
	25,1 – 30,5	51,5 – 47,8	20,1 – 24,5	54,9 – 51,9	**Избыточный вес**
	30,6 – 50,0	47,7 – 34,4	24,6 – 50,0	51,8 – 34,4	**Ожирение**
> 30	4,0 – 25,0	66,0 – 51,6	4,0 – 19,5	66,0 – 55,4	**Малый вес**
	25,1 – 30,0	51,5 – 48,1	19,6 – 24,0	55,3 – 52,3	**Нормальный вес**
	30,1 – 35,0	48,0 – 44,7	24,1 – 28,5	52,2 – 49,2	**Избыточный вес**
	35,1 – 50,0	44,6 – 34,4	28,6 – 50,0	49,1 – 34,4	**Ожирение**

BMR (Basal Metabolic Rate / Основной обмен веществ)

Основной обмен веществ (BMR) характеризует расход энергии. Расход энергии используется для описания количества энергии в ккал, которое требуется телу в день в полном покое при неизменной температуре (28-30°C) при пустом желудке для поддержания своего функционирования (например, во сне).

Справочные значения суточного приема килокалорий без физической активности

Возраст (лет)	Женщина		Мужчина	
	Вес (кг)	ккал	Вес (кг)	ккал
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

BMI (Body Mass Index) - ИМТ (Индекс массы тела)

Индекс массы тела (ИМТ) означает отношение массы тела к квадрату роста человека.

ИМТ = Вес в кг: (рост в м x рост в м)

Пример:

Женщина весит 55 кг и имеет рост 1,68 м. Её ИМТ рассчитывается следующим образом:

55 кг: (1,68 м x 1,68 м) ≈ 19,5 кг/м² ➪ Нормальный вес

Значение “квадрат роста” не имеет отношения к площади тела. ИМТ это примерное справочное значение, так как оно не учитывает сложение и пол человека и индивидуальные особенности состава веса тела из жировых и мускульных масс.

Справочные значения ИМТ (BMI)

ИМТ	Недостаточный вес	Норма	Избыточный вес	Ожирение
	< 18,5	18,5- 25	25- 30	> 30

Пожалуйста, имейте в виду, что ИМТ показывает высокие значения для очень мускулистых тел (бодибилдеры). Причина этого – значительно превышающая средний объем мышечная масса, которая не учитывается формулой ИМТ.

Сообщения об ошибках на дисплее

ПРИМЕЧАНИЯ:

В случае появления сообщения об ошибке на дисплее дождитесь выключения устройства. Снова включите устройство, чтобы повторить операцию. Если сообщение об ошибке появится снова, выньте батарейки из батарейного отсека на 10 секунд.

Дисплей	Значение
	Самотестирование (после вставки батареек) для наилучшей работы экрана
Lo	Мала емкость батареи
Err	Вес превышает максимальный допустимый вес.
Err2	Процентное содержание жира в теле находится выше или ниже пределов измерения весов

Чистка

ВНИМАНИЕ:

- Не погружайте весы в воду: можно повредить электронные компоненты.
- Не используйте проволочную щетку или абразивные средства.
- Не используйте кислотные или абразивные моющие средства.

- Протирайте устройство слегка влажной тканью. Следите за тем, чтобы влага или вода не просочилась в устройство!
- Для чистки используйте продаваемые моющие средства или мыло.
- После чистки протрите устройство сухой мягкой тканью.

عرض رسائل الخطأ

ملاحظة:
إذا ظهرت رسالة خطأ على الشاشة، فانتظر حتى يتم إغلاق الجهاز. قم بتشغيله مجددًا لإعادة تشغيل العملية. وإذا لم تختف رسالة الخطأ، فانزع البطاريات من مقصورة البطارية لمدة عشر ثوان.

الرمز بشاشة العرض	المعنى
	اختبار ذاتي (بعد إدخال البطاريات) لأداء مثالي للشاشة
Lo	البطارية منخفضة
Err	الوزن الموجود زيادة عن الحد الأقصى للوزن المسموح به.
Err2	النسبة المئوية لمحتوى دهون الجسم الموجود تزيد أو تنقص عن حدود نطاق القياس.

التنظيف

تنبيه:
- لا تغمر الميزان في الماء: حيث قد تتعرض المكونات الإلكترونية للتلف.
- لا تستخدم فرشاة سلك أو أي مادة كاشطة.
- لا تستخدم أي منظفات حمضية أو كاشطة.

- نظِّف الجهاز بقطعة قماش مبللة قليلاً. تأكد من عدم وجود رطوبة أو تسريبات للمياه داخل الجهاز!
- استخدم الصابون أو المنظفات التي تباع تجاريًا لعملية التنظيف.
- جفف الجهاز جيدًا بعد عملية التنظيف بقطعة قماش جافة وناعمة.

5. متطلبات معدل الأيض القاعدي للطاقة اليومية **بالسعرات الحرارية (KCAL)**
6. مؤشر كتلة الجسم **(BMI)**

- وسوف تظهر البيانات المحددة بعد ذلك بصورة متكررة. ثم سيتوقف الميزان تلقائيًا.

تقييم النتائج

هناك أشخاص بدناء ولكن مع نسبة مئوية متزنة بين الدهون وكتلة الجسم، وهناك أشخاص تبدو أجسامهم نحيلة إلا أنها تحتوي على قيمٍ عالية من نسبة الدهون في الجسم. الدهون هي أحد العوامل التي تشكل ضغطًا خطيرًا على الجسم، وعلى الجهاز الدوري على وجه الخصوص. ولذلك، فالتحكم في قيمتي كلٍ من (الدهون والوزن) يعتبر شرطًا أساسيًا للصحة واللياقة البدنية.

دهون الجسم

تعتبر دهون الجسم مكونًا مهمًا من مكونات الجسم. تلعب الدهون دورًا محوريًا في الجسم بداية من حماية المفاصل كمستودع للفيتامين وحتى تنظيم درجة حرارة الجسم. وبالتالي فإن الهدف ليس الحد من دهون الجسم بطريقة جذرية، ولكن تحقيق توازن صحي بين العضلات والدهون والحفاظ عليه.

أهمية الماء بالنسبة لصحتك

يتكون الجسم البشري من حوالي 55 - 60% من الماء تقريبًا، وتختلف الكميات بناءً على العمر والجنس.

ويقوم الماء بمهام متعددة داخل الجسم:

- فهو وحدة بناء الخلايا. وهذا يعني أن جميع الخلايا في أجسادنا سواء خلايا الجلد، خلايا الغدد، خلايا العضلات، خلايا الدماغ أو غيرها، تقوم بوظيفتها فقط إذا كانت تحتوي على ما يكفي من الماء.
- وهو مذيب لمواد مهمة في أجسادنا.
- وهو وسيلة لنقل العناصر الغذائية، المواد الخاصة بالجسم والمواد الناتجة من الأيض.

يمكن مشاهدة القيم المرجعية للملف الشخصي للياقة البدنية الخاصة بك في الجدول المرجعي. وهو يوضح اعتماد بيانات دهون الجسم على العمر والجنس. انتبه دومًا لتوازن الماء في جسمك، والذي يخضع لتقلبات شديدة على مدار اليوم تمامًا كمستوى الدهون. ولذلك، فإنه للحصول على بيانات مترابطة قم بعملية القياس في نفس الوقت من اليوم دائمًا.

ينبغي أن يتم اعتبار النتائج المُجمَّعة لمستوى الماء والدهون في الجسم على أنها قيم مرجعية.. ومن غير المستحسن أن يتم استخدامها للأغراض الطبية. إذا كانت لديك أسئلة حول العلاج الطبي أو نظام الحمية الغذائية يُرجى دائمًا استشارة طبيب حتى يتسنى الوصول إلى وزن طبيعي للجسم.

قيم إرشادية لمحتوى دهون ومحتوى الماء في الجسم بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية)

العمر (سنوات)	نساء		رجال		
	دهون الجسم	الماء في الجسم	دهون الجسم	الماء في الجسم	
30 =>	20.5 – 4.0	54.7 – 66.0	15.5 – 4.0	58.1 – 66.0	**وزن ناقص**
	25.0 – 20.6	51.6 – 54.6	20.0 – 15.6	55.0 – 58.0	**وزن معتدل**
	30.5 – 25.1	47.8 – 51.5	24.5 – 20.1	51.9 – 54.9	**وزن زائد**
	50.0 – 30.6	34.4 – 47.7	50.0 – 24.6	34.4 – 51.8	**سمنة**
30 <	25.0 – 4.0	51.6 – 66.0	19.5 – 4.0	55.4 – 66.0	**وزن ناقص**
	30.0 – 25.1	48.1 – 51.5	24.0 – 19.6	52.3 – 55.3	**وزن معتدل**
	35.0 – 30.1	44.7 – 48.0	28.5 – 24.1	49.2 – 52.2	**وزن زائد**
	50.0 – 35.1	34.4 – 44.6	50.0 – 28.6	34.4 – 49.1	**سمنة**

BMR (Basal Metabolic Rate) / معدل الأيض القاعدي)

يميِّز معدل الأيض القاعدي (BMR) استهلاك الطاقة. يُستخدم استهلاك الطاقة لوصف كمية الطاقة بالسعرات الحرارية التي يتطلبها الجسم يوميًا خلال الراحة التامة في درجة برودة (30-28 درجة مئوية) ومعدة خاوية لصيانة وظيفتها (أثناء النوم على سبيل المثال).

القيم المرجعية للامتصاص اليومي للسعرات الحرارية دون ممارسة أنشطة بدنية

العمر (سنوات)	نساء		رجال	
	الوزن (كجم)	كيلو سعرات حرارية	الوزن (كجم)	كيلو سعرات حرارية
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1302	70	1561
50-69	60	1242	70	1505

Body Mass Index (BMI)

يشير مؤشر كتلة الجسم (BMI) إلى وزن الجسم بالنسبة لمربع طول الجسم

BMI = الوزن بالكيلوجرام: (طول الجسم بالمتر x طول الجسم بالمتر)

مثال:

امرأة تزن 55 كجم وطولها 1.68 متر. يتم حساب مؤشر كتلة الجسم لها على النحو التالي:

55 كجم: (1.68 متر x 1.68 متر) ≈ 19.5 كجم/متر² ⇦ الوزن **طبيعي**

ولا تتعلق قيمة "مربع طول الجسم" بسطح الجسم. ويعتبر مؤشر كتلة الجسم مجرد قيمة مرجعية تقريبية، حيث إنه لا يتناول البنيه والجنس، ولا يتناول تركيب كتلة الجسم للفرد من الدهون وأنسجة العضلات.

القيم المرجعية لمؤشر كتلة الجسم (BMI)

BMI	وزن ناقص	وزن معتدل	وزن زائد	سمنة
	18.5 >	25 - 18.5	30 - 25	30 <

يُرجى ملاحظة أن تفسير مؤشر كتلة الجسم يشير إلى الوزن الزائد مع الأجسام مفتولة العضلات بصورة كبيرة (كمال الأجسام). وسبب ذلك أنه لا يتم النظر إلى كتلة العضلات الأعلى من المستوى المتوسط في صيغة مؤشر كتلة الجسم.

معلومات حول مقياس التحليل

⚠ **تحذير:**
لا تستخدم أجهزة القياس في حالة ما إذا كنت تستخدم جهاز منظم ضربات القلب أو أي طعم طبي آخر بمكونات إلكترونية. فقد يضعف عمل الطعم من خلال القياس.

يقوم المبدأ الرئيسي لهذا الجهاز على قياس المعاوقة الكهربية داخل جسم الإنسان. ولتحديد البيانات الفعلية للجسم، يقوم الجهاز بإرسال إشارة كهربية ضعيفة وغير ملحوظة خلال الجسد.

وهذه الإشارة آمنة عمومًا! ومع ذلك، يُرجى قراءة تعليمات السلامة الخاصة!

يُشار إلى طريقة القياس بوصفها "تحليل معاوقة كهروبيولوجي" (BIA)، وهو عامل يعتمد على العلاقة بين وزن الجسم والنسب المئوية لمياه الجسم المصاحبة بالإضافة إلى البيانات البيولوجية الأخرى (السن، والجنس، ووزن الجسم).

الاستخدام

ملاحظة:
- سوف تجد أزرار التشغيل على الحافة العلوية للمقياس.
- تم ضبط المقاييس على إعدادات المصنع بالوحدات "(kg) كجم" و"(cm) سم".

لتغيير الإعدادات إلى "lb" أو "st:lb" إضافة إلى "ft:in", تابع على النحو التالي:

- شغِّل المقاييس من خلال ضغطة خفيفة على السطح الزجاجي بقدمك أو طرف إصبعك.
- اضغط على الزر UP ▲ , حتى تظهر وحدة الوزن المطلوبة. تتغير وحدة الطول تلقائيًا أيضًا.

وظيفة الوزن

- ضع المقياس على سطح صلب ومستوٍ (تجنب السجاد). تتسبب الأرضية غير المستوية في الحصول على قياسات غير دقيقة.
- قف على جهاز القياس بكلتا قدميك. سوف يعمل الجهاز تلقائيًا.
- وزِّع وزنك بصورة متساوية، وانتظر جهاز القياس لتحديد وزنك.
- ستومض الأرقام على الشاشة قبل إظهار وزنك المحدد.
- لإطالة عمر البطارية، سوف يغلق الجهاز تلقائيًا بعد 15 ثانية من نزولك من على جهاز القياس.
- إذا لم يكن هناك تحديد وزن عند ظهور "0.0"، فإن جهاز القياس سيغلق تلقائيًا بعد 15 ثانية.

حفظ البيانات الشخصية

ملاحظة:
- يحتوي الميزان على قيم افتراضية يمكنك تغييرها، كما هو موضح أدناه.
- نفِّذ الخطوات التالية بالترتيب وفي غضون ثوانٍ قليلة. وإلا فإن الجهاز سيلغي نمط الإدخال تلقائيًا.

- اضغط على الزر SET (■). سوف تومض مساحة الذاكرة على الشاشة (**P0**). قم بتأكيد الإعداد بالضغط على الزر SET (■) أو حدد مساحة ذاكرة أخرى بالضغط على الزر UP (▲) أو DOWN (▼) ثم اضغط على الزر SET (■) للانتقال إلى الإعداد التالي
- سوف يومض الرمز "ذكر" أو "أنثى". قم بتأكيد الإعداد بالضغط على الزر SET (■) أو استخدام الزرين UP / DOWN (▲/▼) لاختيار رمز الجنس الخاص بك. ثم اضغط على الزر SET (■) للانتقال إلى الإعداد التالي.
- سوف يومض إعداد الطول. حدد طولك بالضغط على الزر UP (▲) أو DOWN (▼). سيؤدي الضغط المستمر على أحد الأزرار إلى زيادة سرعة العملية. قم بتأكيد الإدخال الخاص بك بالضغط على الزرSET (■).
- سوف يومض الإعداد AGE (العمر). حدد عمرك بالضغط على الزر UP (▲) أو DOWN (▼). سيؤدي الضغط المستمر على أحد الأزرار إلى زيادة سرعة العملية. قم بتأكيد الإدخال الخاص بك بالضغط على الزر SET (■).
- سوف تنهي الشاشة القصيرة "- - - -" وضع الإدخال لموقع الذاكرة هذا. سترى بعد ذلك موقع الذاكرة، ورمز الجنس، والوزن "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb) على الشاشة.

لديك الآن الخيارات التالية:

- يمكنك تغيير وحدات الوزن والنوع. اضغط على الزر UP (▲), حتى تظهر وحدة الوزن المطلوبة. تتغير وحدة الطول تلقائيًا أيضًا.
- اضغط على الزر SET (■) لمشاهدة الإعدادات المختارة مرة أخرى.
- قم بتخصيص مساحات ذاكرة إضافية. توجد 10 مساحات ذاكرة متاحة إجمالاً. اضغط على الزر SET (■) وقم بتغيير المساحة بالضغط على الزر UP (▲) أو DOWN (▼). تابع كما هو موضح أعلاه.
- إذا أردت إجراء تغييرات، اضغط على الرز SET (■)، (سوف يومض موقع الذاكرة).. حدد الوضع المخزن باستخدام الزرUP (▲) أو DOWN (▼). تابع كما هو موضح أعلاه.
- يمكنك بدء القياس في الحال.

القياس والتحليل

سجِّل بياناتك الشخصية في الذاكرة.

ملاحظة:
- سوف يعمل مقياس التحليل بطريقة صحيحة فقط عندما تقف على أسطح الاتصال حافي القدمين مع بلل خفيف لباطن القدم إذا كان ذلك ممكنًا. يمكن أن تؤدي بطون الأقدام الجافة تمامًا إلى نتائج غير مرضية نظرًا لانخفاض درجة توصيلها جدًا.
- امسح أسطح الاتصال إذا اقتضت الضرورة لتحسين النتائج.
- نظرًا لنسبة التذبذب الكبيرة لدهون الجسم؛ فإنه من الصعب الوصول إلى قيمة قياسية لها. في المتوسط يكون قت الاختبار الأمثل ما بين 6 مساءً و 8 مساءً، حيث إن دهون الجسم تظل ثابتة إلى حد كبير في هذه الفترة من الزمن.

- اضغط على الزر SET (■). استخدم الزر UP (▲) أو DOWN (▼) لتحديد الموضع الذي تم تخزينه والذي تم فيه حفظ البيانات الخاصة بك.
- تظهر البيانات الحالية الخاصة بك باختصار على الشاشة. انتظر حتى تتوقف الشاشة تمامًا: موقع الذاكرة، ورمز الجنس، والوزن "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
- قف على أسطح الاتصال (5) بكلتا القدمين.
- سوف يومض قياس وزنك على الشاشة أولاً.
- سوف ترى رمز دوامة "**o o o o**" على الشاشة خلال عملية التحليل. وسوف تظهر النتائج التالية بعد ثوانٍ قليلة:

1. النسبة المئوية لدهون الجسم % (**fat**) والتقييم
2. النسبة المئوية للسوائل في الجسم % (**TBW**)
3. النسبة المئوية لكتلة العضلات % (رمز)
4. وزن العظام بالكيلوجرام (رطل / حجر:رطل) (الرمز)

التعامل مع البطاريات

⚠ **تحذير:**

- لا تعرِّض البطاريات لدرجات الحرارة العالية أو لضوء الشمس المباشر.
- لا تقم أبدًا بإلقاء البطاريات في النار. حيث ثمة **خطر حدوث انفجار!**
- تُحفظ البطاريات بعيدًا عن متناول الأطفال. فهي **ليست لعبة.**
- قد تُبلَع البطاريات، وهو ما يشكل خطرًا على الحياة. في حالة ابتلاع بطارية، اطلب المساعدة الطبية على الفور.
- لا تفتح البطاريات بالقوة.
- تجنب ملامسة البطاريات للأجسام المعدنية. (الخواتم, المسامير, البراغي وما إلى ذلك.) ثمة وجود **خطر حدوث قصر بالدائرة!**
- قد تسخن البطاريات أو حتى تشتعل نتيجة حدوث قصر بالدائرة. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث حروق.
- لسلامتك الشخصية، ينبغي تغطية أقطاب البطارية بأشرطة لاصقة أثناء النقل.
- إذا كانت البطارية تسرّب، فلا تقم بحك السائل في عينيك أو الأغشية المخاطية. في حالة ملامسة اليدين للسائل، يجب غسلهما جيدًا وشطف العينين بماء نقي؛ وإذا ظلت الأعراض موجودة يُرجى استشارة طبيب.

إدخال البطاريات

ملاحظة:

يتم حماية البطاريات للنقل باستخدام رقائق من البلاستك إذا اقتضى الأمر ذلك.

1. قم بإزالة هذه الرقائق قبل إدخال البطاريات في الجهاز.
2. افتح مقصورة البطارية الموجودة بظهر الجهاز.
3. أدخل بطاريتين من نوع AAA/R03. يُرجى التأكد من توصيل الأقطاب بصوب صحيحة (انظر أسفل مقصورة البطارية)!
4. اغلق مقصورة البطارية مرة أخرى.
5. في حالة عدم استخدام الجهاز لفترة طويلة، يُرجى خلع البطاريات لمنع تسرب حامض البطارية.
6. إذا ظهرت رسالة **"Lo"** (منخفضة) على الشاشة، فاستبدل البطاريات.

△ **تنبيه:**

- يجب عدم استخدام أنواع مختلفة من البطاريات، ولا بطاريات جديدة مع مستعملة.
- ينبغي عدم التخلص من البطاريات جنبًا إلى جنب مع النفايات المنزلية. تخلص من البطاريات المُستعملة في سلة تجميع النفايات ذات الصلة أو لدى الموزع الخاص بك.

نظرة عامة على المكونات

1 زر "UP" ▲
2 زر "SET" ■
3 زر "DOWN" ▼
4 شاشة العرض
5 أسطح الملامسة

الرمز بشاشة العرض	المعنى
kg (lb / st:lb)	وزن الجسم
P0 - P9	مساحة الذاكرة الخاصة بالمستخدم
(رمز)	ذكر
(رمز)	أنثى
cm (ft:in)	طول الجسم
age	العمر
fat	عرض بدانة الجسم
TBW	عرض مياه الجسم
(رمز)	عرض كتلة العضلات
(رمز)	عرض وزن العظام
%	النسبة المئوية - دهون الجسم / مياه الجسم / كتلة العضلات
Underfat Healthy Overfat Obese	التصنيف: ناقص الوزن - وزن معتدل - وزن زائد – سمنة
KCAL	متطلبات معدل الأيض القاعدي للطاقة اليومية بالسعرات الحرارية (BMR)
BMI	مؤشر كتلة الجسم

البيانات الفنية

الموديل:.. PW 5644 FA
الطاقة الكهربية: .... بطاريتان بجهد 1.5 فولت من نوع "AAA" / "R03"
الوزن الصافي للجهاز .... 1.57 كجم تقريبًا.
سعة الذاكرة:... 10
ضبط الكتلة:
..... من 80 إلى 220 سم (2'7½ بوصة – 7'2½ بوصة "قدم:بوصة")
العمر: .... من 6 إلى 100 عام
الحد الأدنى للوزن: .... من 5.0 كجم (11.0 رطل / 0: 11 حجر:رطل)
الحد الأقصى للوزن: ... 180 كجم (396.8 رطل / 28: 3⅓ حجر:رطل)
وحدة قياس الوزن: .... 100 جم (0.2 رطل / ¼ حجر:رطل) زيادات
وحدة قياس دهون الجسم: .... 0.1 %
معدل خروج السوائل من الجسم: :.................................... 0.1 %
بيئة التشغيل الموصى بها:
درجة الحرارة .... 0 درجة مئوية – 40 درجة مئوية / 32 درجة فهرنهايت – 104 درجة فهرنهايت
الرطوبة النسبية بالهواء: .... > 85%

نحتفظ بالحق في إجراء تغييرات فنية وتصميمية في سياق التطوير المستمر لمنتجاتنا.

تم اختبار هذا الجهاز وفقًا لإرشادات CE الحالية ذات الصلة، مثلٍ التوافقية الإلكترومغناطيسية وتوجيهات الجهد المنخفض كما تم تصنيعه وفقاً لأحدث لوائح السلامة.

دليل التعليمات

شكرًا لك على اختيارك منتجنا. نأمل أن تستمتع باستخدام الجهاز.

المحتويات

ملاحظات عامة

اقرأ تعليمات التشغيل بعناية قبل تشغيل الجهاز واحتفظ بالتعليمات بما في ذلك الضمان وإيصال الاستلام، وإذا أمكن، الصندوق الذي يحتوي. على العبوة الداخلية. عند إعطاء هذا الجهاز لأشخاص آخرين، يرجى إطلاعهم أيضا على تعليمات التشغيل.

- هذا الجهاز مُصمم للاستخدام المنزلي فقط وليس الاستخدام التجاري.
- استخدم الجهاز للغرض المخصص فقط.
- لا تستخدم جهازًا تالفًا.
- يُحفظ بعيدًا عن الحرارة، وضوء الشمس المباشر والرطوبة (لا يُغمر أبدًا في السوائل)، والحواف الحادة.
- لا تحاول تصليح الجهاز بنفسك. اتصل دائمًا بفني معتمد.
- انتبه جيدًا "التعليمات السلامة الخاصة" التالية.

رموز تعليمات الاستخدام

تم وضع علامات على هذه المعلومات الهامة خصيصا للحفاظ على سلامتك. من الضروري الامتثال لهذه التعليمات لتجنب وقوع حوادث ومنع إلحاق تلف بالجهاز:

⚠ **تحذير:**
يحذرك هذا الرمز من الإصابة بمخاطر على صحتك ويشير إلى وجود مخاطر محتملة للتعرض للإصابة.

△ **تنبيه:**
يشير هذا الرمز إلى وجود مخاطر محتملة قد يتعرض لها الجهاز أو أشياء أخرى.

ℹ **ملاحظة:**
يلقي هذا الرمز الضوء على النصائح والمعلومات.

الأطفال

- لضمان سلامة أطفالك، يرجى حفظ العبوة بالكامل (الحقائب البلاستيكية، والصناديق، والبوليسترين وغيرها) بعيدا عن متناول أيديهم.

⚠ **تحذير!**
لا تدع الأطفال الصغار يعبثون بالرقائق المعدنية خشية **خطر الاختناق!**

- يجب مراقبة الأطفال في جميع الأوقات لضمان عدم عبثهم بالجهاز.

تعليمات السلامة الخاصة بهذه الماكينة

⚠ **تحذير:**
إذا كان السطح الزجاجي رطبًا أو مغطى بقطرات الماء، يُرجى مسح السطح حتى يجف لتجنب **خطر الانزلاق.**

△ **تنبيه:**
- تعامل مع الميزان بعناية، حيث إنه آلة قياس دقيقة. لا تقم بإلقائه أو القفز عليه.
- لا تقم بتحميل الجهاز بما يزيد على 180 كجم (396.8 رطل، 28 :3½ حجر:رطل) لتجنب إتلاف الجهاز.

- في حالة حمل الجهاز أو عدم استخدامه، يُرجى الاحتفاظ به فقط في وضع أفقي.
- إن مقياس تحليل دهون الجسم غير مناسب للأشخاص التاليين:
  - الأطفال دون سن 6 أعوام والبالغين فوق سن 100 عام
  - الأشخاص الذين يعانون من أعراض الحمى، أو الاستسقاء، أو هشاشة العظام
  - الأشخاص الذين يخضعون لعلاج غسيل الكلى
  - الأشخاص الذين يستخدمون جهاز تنظيم ضربات القلب
  - الأشخاص الذين يتناولون أدوية القلب والأوعية الدموية
  - النساء الحوامل
  - الرياضيين الذين يمارسون أنشطة رياضية مكثفة لمدة تزيد على 5 ساعات يوميًا
  - الأشخاص ذوي معدل ضربات قلب أقل من 60 ضربة/الدقيقة
  - الأشخاص الذين يتناولون أدوية لتوسعة الأوعية أو تضييقها
  - الأشخاص الذين لديهم اختلافات تشريحية ملحوظة للأرجل بالنسبة لإجمالي حجم الجسم (طول الأرجل قصير أو طويل بصورة ملحوظة).

GARANTIEKARTE

warranty card • garantiekaart • carte de garantie • scheda di garanzia • tarjeta de garantía • cartão de garantia • garantikort • karta gwarancyjna • záruční list • kartica jamstva • carte de garanţie • Гаранционна карта • záručný list • garancijski list • garanciajegy • гарантійнийформуляр • Гарантийный талон • بطاقة ضمان

PW 5644 FA

24 Monate Garantie gemäß Garantieerklärung • 24 months warranty according to warranty declaration • 24 maanden garantie volgens garantieverklaring • 24 mois de garantie selon la déclaration de garantie • 24 mesi di garanzia secondo la dichiarazione di garanzia • 24 meses de garantía de acuerdo con la declaración de garantía • 24 meses de garantia, de acordo com a declaração de garantia • 24 måneders garanti i henhold til garantibetingelsene • 24 miesiące gwarancji na podstawie oświadczenia gwarancyjnego • záruka 24 měsíců podle prohlášení o záruce • 24 mjesečno jamstvo u skladu s jamstvenom deklaracijom • 24 luni garanţie conform declaraţiei de garanţie • 24 месеца гаранция в съответствие с гаранционната декларация • 24-mesačná záruka podľa vyhlásenia o záruke • 24-mesečna garancija, skladno z garancijsko izjavo • 24 hónap garancia a garanciafeltételekben leírtak szerint • гарантія на 24 місяці відповідно заяві про гарантію • Гарантия 24 месяца согласно заявленным гарантийным правилам • ضمان لمدة 24 شهراً وفقاً لبيان الضمان

Kaufdatum, Händlerstempel, Unterschrift • date of purchase, dealer stamp, signature • aankoopdatum, dealerstempel, handtekening • date d'achat, tampon du concessionnaire, signature • data di acquisto, timbro del rivenditore, firma • fecha de compra, sello del distribuidor, firma • data de compra, carimbo do distribuidor, assinatura • kjøpsdato, forhandlerstempel, signatur • data zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis • datum zakoupení, razítko prodejce, podpis • datum kupovine, žig trgovca, potpis • data de achiziţie, ştampila furnizorului, semnătura • Дата на покупката, Печат на Продавача, Подпис • dátum nákupu, pečiatka obchodníka/predajcu, podpis • datum nakupa, žig trgovca, podpis • vásárlás dátuma, kereskedő bélyegzője, aláírás • дата придбання, печатка продавця, підпис • Дата приобретения, Штамп продавца, Подпись • تاريخ الشراء، ختم الوكيل/البائع، التوقيع

ETV

www.etv.de

ETV

Elektro-technische Vertriebsges. mbH

www.etv.de

Stand 02/14

AEG

perfekt in form und funktion